

READING SECTION

Online Library For Pakistan

WWW.PAKSOCIETY.COM

READING SECTION

Online Library For Pakistan

WWW.PAKSOCIETY.COM

جوزی 2017

کادستر خواتین



READING SECTION

Online Library For Pakistan

WWW.PAKSOCIETY.COM

READING SECTION

Online Library For Pakistan

WWW.PAKSOCIETY.COM

www.paksociety.com

پاک سوسائٹی



فہرستے

<u>دستقل سلسلہ</u>		<u>حسن و جمال</u>		<u>سال نو مبارک</u>	
12	اداریہ	76	آئیں آنا جانا ہو	14	حرف سے حرف ماؤں تری آہ ہستوں
13	آپ کی رائے	78	یہ ظاہری ملبوسات	16	خوش آمدید
34	ذوالذیہ VTF بنا پتی	80	گوند جیولری	18	تہت مرداں مدو خدا
100	ذوالذیہ انگری سرورس	82	کورین فیس ماسک	20	2016 کھانوں کی دنیا کا تلخ و شیرین جائزہ
106	غزل اس نے چھتری	84	جنگ جیمیں آنکھیں... گلاب جیسے ہونٹ	22	چمکتا چمکتا سراپا منتظر ہے نئے سال کا
108	افسانہ		<u>بندھن</u>	24	جنید جمشید... آسمان جس کی لحد پر شبنم افشان کرتے
110	شہر نامہ	86	کیا آپ بتی ہون کے لئے جاری ہیں		<u>کھانہ صحت کا خزانہ</u>
112	ریویو یوز		<u>میرے بچپن کے دن</u>	26	جو کی غذا 100 بیماریوں کا واحد علاج
114	ستاروں کی محفل	88	میرا بچہ نہ بلا آئی مگر تندرست کیوں نہیں	28	آج پک لیں میٹھا کدو
		90	کھلونے، انتخاب کریں توجہ سے	30	لذت نجر اعظم، نذائیت بھرا پاؤں باؤں
			<u>گھڑا رہ</u>	32	ترش چلوں میں مانا
		92	کتاب سے بڑھ کر کوئی دوست کہاں		<u>نئی مہارتیں</u>
		94	کافی نیلور کے انداز نئے	36	رہو بوت شیف سے ملنے
			<u>باغبانی</u>		<u>صحتی عامہ</u>
		96	ہر ارقی ہل کھاتی دل پتیل	72	نذاتی اجزا جسم کے بنیادی ایندھن کون سے ہیں؟
			<u>ریستوران ریویو</u>	73	گھنٹے کا دردم بوج
		98	Awesamosas	74	باقی بند پریشر میں کھائیں غذا کھیں
			<u>لائٹ کمرو / ایبلشن</u>		
104	سفر کے شرط	102	نوجوان (جاپان)		



ریسیپیز

64

چانپ شورہ



51

چکن اینڈ کارن پنچورین رائس

52

پوٹینو چیس آلیٹ

53

گرلڈ چکن اور چیس سلاہ

54

کس ہیکٹیل فیتو چینی پاستا

56

سیو بھاتی چاٹ

57

چکن کھویارول

58

اسپائسی لیسن چکن سوپ

44

سٹریٹ بیک پوٹو



55

شہس رائس



59

فش دم پنٹ

60

پایا تورمہ

61

پنے کی وال قیرہ / میتھی ملائی مصالہ گوشت

62

انالین بیک چکن

63

ہیکٹیل بانڈی / چکن چیز کڑاہی

65

لیسن چیزیک / چاکلیٹ سندیش

66

بری پیاز اور پیکن کی بھجیا (ریڈرز ریسپی)

43

کوفتہ فلاورز

45

گورک نان تھولے

46

پانک والی پز ابریڈ

47

قیے والی مکھی

48

چکن کی کٹی اور نرچ ساس کے ساتھ

49

مولی کے پرائے / ڈیولز ایگر

50

ٹماٹو چکن : روم اسکور

WWW.PAKSOCIETY.COM

اداریہ

قیمت 150 روپے شمارہ نمبر 71، جنوری 2017

معزز قارئین!
السلام علیکم



صبح کی پوچھتی ہے تو رات کے اندھیرے گم ہو جاتے ہیں۔ نیا سال آتا ہے تو زندگی، لفظ، باطن اور انسانی مزاج پر بھی خوشگوار اثر پڑتا ہے۔ کون سا گھر ایسا ہوگا جہاں دعاؤں، عبادتوں اور محبتوں سے نئے اور نئے سال کا استقبال نہ کیا جاتا ہو۔ ہم سب بھی نیک خواہشات کے ساتھ ہر ماہ آپ کی خدمت میں ڈالدا کا دسترخوان لئے حاضر ہوتے ہیں۔

انہوں انجمنوں اور ہزاروں مسائل کے باوجود مایوسی ایک لا حاصل مشق ہوتی ہے۔ وہ مانگتے کہ پاکستان اور پوری دنیا کے انسان اس وقت خوشی، مسرت، جوشی کے ساتھ نہ لگیاں بھر کریں۔ دنیا کبھی مشکلات سے خالی نہیں ہوتی مگر با تشددنی کا لفظ غائبی ہے کہ محبت جیسے جذبے کے حصار میں آیا جائے۔ آپ قارئین نے ڈالدا کی منجوبات اور ڈالدا کادسترخوان کو ہر زندگی میں شامل رکھا ہم آپ کے بے حد شکر ہیں۔

آئیے زندگی کے نئے دور بننے سال میں صحت و تندرستی سے لے کر تیرہ۔ نیا کامیابی تک دوسروں کو راستہ دینے کو اپنا راستہ تلاش کریں۔ اگر ہم سے کوئی باتیں سرزد ہوتی ہوں تو معافی کے خواستگار بھی ہیں۔ دعاؤں اور خوشگوار تاثر کے ساتھ اپنا رسالہ پڑھئے، آئیں آپ کی آراء کا انتظار ہے گا۔

سرورق کوفتہ فلاورز

ایڈیٹر شاہین ملک	اسٹری ریوش مینیجر شیخ مشتاق احمد 0300-2275193
کری ایڈوائزر پروڈکشن مینیجر نمران فاروق	پبلشر ڈالدا فلوورز (پرائیویٹ) لمیٹڈ
ایڈورٹائزنگ مینیجر منور شریف	خط و کتابت کا پتہ: REVELATION INC. 2nd, 210 فور کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5 کلفٹن، آجواہی (75600) ای۔ میل: dkd@reveltioninc.co فون نمبر: 021-35304425-6 فیکس: 021-35304427
ایڈورٹائزنگ مینیجر (لاہور) عصمت پاشا	0323-2395990 0300-9493896

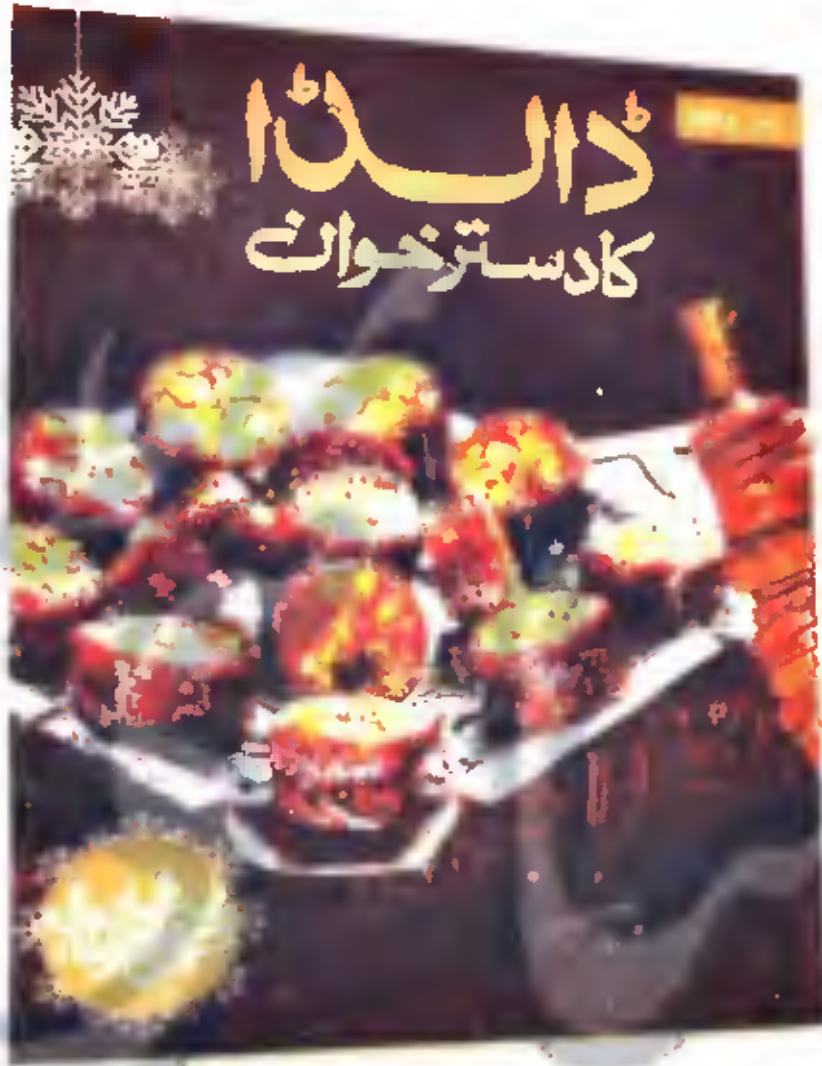


ڈالدا ایڈوائزر سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام خبریں تازہ ترین ہوتی ہیں۔ ہر مضمون شامیت کتب پبلشرنگ کے ذریعے شائع ہونے والی تمام خبریں تازہ ترین ہوتی ہیں۔ ہر مضمون شامیت کتب پبلشرنگ کے ذریعے شائع ہونے والی تمام خبریں تازہ ترین ہوتی ہیں۔ ہر مضمون شامیت کتب پبلشرنگ کے ذریعے شائع ہونے والی تمام خبریں تازہ ترین ہوتی ہیں۔

ڈالدا کادسترخوان کے شائق ہمارے ڈالدا فلوورز (پرائیویٹ) لمیٹڈ کے ساتھ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ بازی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کادسترخوان جناب اساتذہ گرامر خان نورانی (پبلشر) نے نذرانی پبلشرنگ ایڈوائزنگ کے ذریعے شائع کیا۔

آپ کی رائے



ڈالڈا کادسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈیٹر انچارج کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

دسمبر کا شمارہ معلوماتی تھا

ہر ماہ دسمبر میں آپ کی خاص نمائندگی شائع ہوتی ہے۔ اس بار فرمائش اور برائی خاص معلومات، انڈیا، کینیڈا اور شیمینی پاپا (Hazel Nuts) پر اچھے مضامین شائع کئے گئے ہیں۔ گمانے صحت کے فوائدے جارا محبوب سلسلے ہے کہ گمانے کی حد سے مذہبیت صحت و طب اور ذائقوں سے متعلق اچھی معلومات مہیا کی گئی ہے۔ ہمیں بچے شوق سے نہیں گمانے گمانے لذائذ کے بارے میں جاننا کہ میں نے رات کے گمانے میں سمیٹتی تھی تھی تو کچھ بانی ترکیب و تنظیم پانڈی کی آزمائی کا کچھ چیز تھی بہت بچوں نے شوق سے کھالی۔

سفر ہے شرط

شاعر نے یہ خوب کہا تھا کہ سفر ہے شرط سفر فرما دیتے ہیں، آپ نے اس بار مختلف شہروں انٹرنیشنل، ہانگ کانگ اور سٹاک ہولم سے متعلق معلوماتی اور شوقی کی۔ مضامین پنی گئی صحت خوب نظر آ رہی ہے۔ فورین ٹریڈ... انٹرنیشنل

گھر داری کے تینوں مضامین بہترین رہے

ہمیں تو یہ زیادتی ہی ہو گئی اگر پورے میگزین کی تعریف نہ کی جائے کیونکہ اس مضمون میں روز و شب میں ہر کھانوں کی لذائذ سے زیادہ درگاہوں اور آرائش سے مرعوب نظر آتے ہیں۔ آپ ہمیں گمانے صحت کے فوائدے کے سلسلے میں صحت بخش لذائذوں کے ضمن میں دلچسپ معلومات فراہم کرتے ہیں۔ ڈالڈا ایڈیٹر انچارج کے سوالات اور جوابات کے ضمن میں بھی سیر حاصل تمہاری شائق کی جاتی ہیں ہمیں ان لوگوں کی بے حد ضرورت رہتی ہے۔

گھر داری کے تینوں مضامین گھڑی کے گچ، فائوس، اب گھڑی میں 3D پانڈی چا درین منظر مضامین رہے۔ غرضیکہ پورے میگزین میں ہزار ہا دلچسپیاں ہیں۔

دن بوٹ پاستا نے لطف دو بالا کر دیا

تجربہ پت تیار ہونے والی یہ ڈش بہت ذائقہ دار رہتی ہے۔ اس طرح قیصر سبزیوں کے دہی بڑے کی ترکیب جلی بار چھی بہت لچھی طرح سمجھا کے تراکیب شائع کرنے کا بہت شکریہ۔

سرمایہ رت اور ٹماٹو کارن اینڈ کریم سوپ

واکیا کہنے ڈالڈا ایڈیٹر کے جن کے میگزین میں ہر موسم کی مناسبت سے آمد تو ایک شائع ہوتی ہیں میں اس وقت سوپ کا ذکر خاص طور پر کرنا چاہوں گی۔ اگر اس سوپ کو ترکیب کے مطابق بنایا جائے تو ایسا ذائقہ دار سوپ تیار دوتا ہے کہ میں جانتی ہوں۔ میں نے آزمایا اور خط لکھنے پر مجبور ہوئی ہوں۔ اسی طرح پگھلی کی بہت سی ڈش آزمائی ہیں مگر گرک ایک اسٹائلش بنانے کا خیال ہی بہت منفرد تھا۔

حسن و جمال لے گیا بازی

یوں تو ڈالڈا کادسترخوان کے ہر سلسلے میں کوئی نہ کوئی نئی یا مختلف بات ضرور ہوتی ہے مثلاً صحت عامہ میں چھوٹی سی ڈیا ہے جادو بھری اچھا مضمون ہے۔ حسن و جمال کے سلسلے میں اوزہ لیس خوش نمائی چہرے کو دے تاہنا کی ہانی لائبر اور کیمرڈو ٹیکس عمدہ کاوشیں ہیں۔ نئے رجحان اور نئے فیشن کے لباس تو بہت طلب بھی ہیں اور ان پر لکھی جانے والی تحریریں عمدہ ہوتی ہیں۔

ڈالڈا کادسترخوان بہترین رہنما جریدہ

ریسیپر میں چکن، دپائن اپیل اینڈ پیپر بہت شاندار تراکیب تھیں۔ بنانا اور گھر خمر نے لطف پایا۔ اسٹائل چکن فرائیز بنا کر بچوں کو لچ میں دیں اور انہوں نے شوق سے کھائیں۔ مضامین میں اوزہ لیس خوش نمائی اور کیمرڈو ٹیکس بہت اچھے لگ رہے ہیں۔ بچوں کا کردہ اک غلستانی ٹھکانا۔ کسٹرن آرٹ، یہ 3 کمالات ہیں زمانے کے ہکڑی کے گچ، فائوس اور کیسے بسن چھلے ٹیکنڈوں میں پسند آئے۔

لائٹ/کیمرہ/ایکشن اچھا سلسلہ ہے

بہت عرصے بعد آپ نے کسی مرد آرٹسٹ کو شائع کیا۔ یاسر حسین سے ملاقات بہت دلچسپ انداز میں کی گئی۔ ان کی فلمیں بھی اچھی ہوتی ہیں۔ حسن و جمال کے سلسلے میں اوزہ لیس خوش نمائی بہت اچھا مضمون ہے۔ مصنفہ یا مصنف کو جارا آداب پہنچا دیجئے۔

ڈالڈا کادسترخوانت

انجی ڈش ہے۔ میں بھی اسے آزماؤں گی۔ بچوں کے لئے امانی چکن فرائیز بنانے آپ کی ترکیب لفظ بہ لفظ رتی اور میرا پانا نہ بھی۔ بچے خوش ہو گئے۔ یہ آپ کو سلام نکھوارا ہے ہیں۔ ماہم راجپوت... لاہور

صحت عامہ لاجواب سلسلہ ہے

ہر ماہ صحت کے حوالے سے معلومات کا خزانہ پیش کیا جاتا ہے اس بار دماغ صحت مند جسم تندرست اچھا مضمون ہے۔ اسی طرح انڈیا روزانہ ایک کھانے اور کافی گرم پینیں یا صحت مند حکیم راحت صاحب کے بہت اچھے اور معلوماتی مضامین رہے۔ علیہ بارون... راولپنڈی

دسمبر کا شمارہ تاثر انگیز رہا

ڈالڈا کادسترخوان ہر موسم کی مناسبت سے اپنے شمارے مرتب کرتا ہے۔ ہمیں خوشی اس امر کی ہے کہ اس بار بھی سرمایہ کی سوغاتوں کا احاطہ کیا گیا ہے۔ ٹائٹل بہت عمدہ لگ رہا ہے۔ انجیر کے روٹر ترکیب بھی نہایت عمدہ رہی۔ سچی بات ہے اتنے اچھے مضامین پڑھ کر لطف آ گیا۔ کھانوں کی تراکیب بھی بہت اچھی ہیں۔ گھر داری اور بچوں کے مضامین بھی نہایت سیر حاصل رہے۔ حبیبہ مرسلین... اسلام آباد

”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کوٹیشن کے لئے تراکیب اور نہیں کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تبادلے سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

حرف سے حرف ملاؤں تری آواز سنوں

سال نو ترے رنگ برستے دیکھوں

شاہین رشید

تمام قارئین کو سال نو 2017 مبارک ہو۔ 2016 اگر آزمائشوں بھرا بھی گزرا ہو تو خدا کرے کہ 2017 اچھا اور خوشیوں کے ساتھ گزرے۔ دعا ہے کہ یہ سال آپ سب کے لئے خوشیوں اور کامیابیوں سے نھر پور گزرے (آمین)۔۔۔ سال گزشتہ کی طرح اس سال بھی معروف فنکاروں سے سروے کیا ہے۔ سوال ہیں کہ

کتنے ماہنامے انجام دیے اور کتنی کامیابیاں ملیں؟
• 2016 کیا گزرا؟
• بچپن میں کس طرح کا سال مناتے تھے؟

سجیل علی

• 2016 بہت اچھا گزرا۔ ایک بہت سی کامیابیوں میں جڑو کو سیر کرنے گیا۔ 2015، 2016 میں شروع ہو کر شہر والے سیرنگل چھپ رہا اور جس زمانے بہت شہرت ملی۔ فلم انڈسٹری تھی۔ اپنے لئے بھی بہت اچھا گذرا۔ اس کیلئے 2017 کے سیرنگل چھپنے کے لئے بھی امیدیں وابستہ ہیں۔



شکیل

• اللہ پرک تعالیٰ کا انجان ہے، میں اس کا شکر گزار ہوں کہ اس نے صحت و تندرستی اور خوشیوں کا ایک سال کھلی کر دیا۔ ہمارے گھر میں بڑا گھانا اور پارٹیوں کے تشنگانہ کچھ کھسے نہیں لگتے۔ میں تو کوئی بھی نہیں درویشاں۔ زندگی جی چکا ہوں۔ وہ جوانوں کو کئی کئی شہرت دیتے ہیں کہ تقریباً دیکھو ان کی عمر دیکھتی ہیں۔ ہمیں ہزاروں اور شہرتیوں کی دنیا کی چاہت ہوتی تھی، اور وہ نہیں ملتی رہتی ہے۔



عشنا شاہ

• 2016 اچھا گزرا۔ اس سال اُردو بہت بھرپور طریقے سے پورے ہو گیا۔ جتنا بھی کیا کامیاب گزرا۔ اب 2017 میں بہت اچھا کرنے کا ارادہ ہے۔ اللہ تعالیٰ کامیاب کرے۔ (آمین)



ماورا حسین

• 2016 بہت اچھا گزرا۔ آپ سب کو یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے مجھے کتنی کامیابیاں دیں۔ پڑھتی ملک کی فلم میں کام کیا۔ کامیابیوں میں مزید آفریں جو زیادہ ہو رہی ہیں۔ مقالے کی ویڈیو تیار کیے۔ آج کل حاصل چل رہا ہے۔ جڑو 2017 تک جاری رہے گا۔ تو اللہ کا بڑا کریم ہے۔





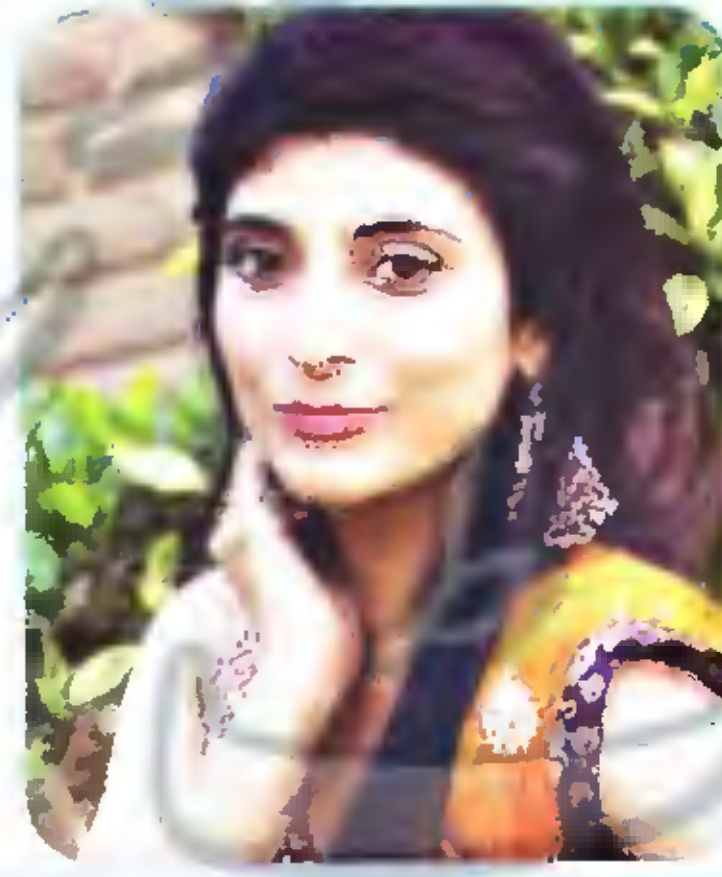
عمران اسلم

• 2016 بہت اچھا گزرا، بہت کام کیا، اور میرے سیریلز کو میاں رہے۔ یہ لوگوں کی محبت ہے۔ سوپ بھی چلے اور سیریلز بھی اور ان کی کامیابی میرے لئے بڑی انجیومنٹ ہے۔
• بچپن میں اگرچہ خود تو کبھی ایسا نہیں کیا تھا۔ مگر وہ مہروں کا کچھ سراپن لگتے تھے۔ اب یہ رسم و رواج تو بہت زیادہ پر وہاں چلا ہے۔ بچپن میں اور اتنا کم کیا جاتا ہے۔ اب تو میں بھی اہتمام کرتا ہوں۔ شاید اس لئے کہ اب یہ معتاد مہاب ہونے لگا ہے۔



فائزہ حسین

• 2016 اچھا گزرا۔ اس سال پاکستان سے باہر میں نے رپوزیشن اتنی زار ماری۔ اور 2016 کی سب سے بڑی تبدیلی کچھ میں نہیں آئی ہے۔
• اپنے ملک کے حالات بہت ہوتے تھے تو نیا سال منانے کا مزہ کبھی آتا تھا۔ مسائل سمندر پار چلے جاتے تھے۔ کوئی جہاز پانی یا بد قسمتی نہیں ہوتی تھی۔ نہ ہی پولیس مداحات کرتی تھی، نہ ہی کنسیرٹ کرتے تھے۔
• راجت راجت جا جانے۔ بہت اچھا لگتا ہے۔ تھے سب لوگ اب ایسے جھوٹے ہوتے۔ اب تو میں اس وقت وہ مہاب کے گھر ہی جا سکتے ہیں۔ وہ بھی شرمکے۔ ہر کام میں نہ کھنکھن جائیں۔



عروہ حسین

• 2016 اچھا گزرا۔ سب سے بڑی کامیابی انڈیا میں ہے جس نے بہت زیادہ شہرت دی۔ بیرون ملک سے بھی تعریفی خطوط، واٹس ایپ، انسٹاگرام اور ٹیویٹر پر پسندیدگی کا اظہار ہوا۔ سیروں خون ہلا گیا۔
• بچپن میں بھی بہت ایسا نمٹا ہوا ہوا تھا اور اب بھی۔ بچپن میں کورڈ زکروہاں تھا تو دوستوں کو کورڈ زکروہاں کرتے تھے۔ اور اسکول میں تھے تو اسکول جا کر لوگوں میں تھے تو کوئی جا کر روش بڑھاتے تھے۔ اب دنیا بہت ترقی کر گئی ہے۔ وہ پینے والے وہاں نہیں رہے اب سوشل میڈیا ذرائع آگے چلے۔ اچھا کامیاب ہوا ہے۔



آفتان وحید

• میرے لئے 2016 ملا جلا گزرا یعنی ملا جلا امتحان رہا۔ چھو پاپو بھی کچھ کھو یا بھیجی جیسے، باہر مہر کی رائیڈز ہوتی ہیں۔
• بچپن کو نیا سال۔ ایسا نمٹا ہوا ہوا تھا۔ کئی کام ہو گئے، نئے ٹیچر، ہاں گئے، نئی کتابیں، لیکن میں رات کو در تک جاگنے کی یا نہیں جانے کی اجازت نہیں تھی۔ لہذا نئے سال کو دیکھ کر ہم سو کر رہے تھے۔
• اب اگرچہ وہ وقت دیکھ رہے ہیں۔ لیکن ہم خاص طور پر پھر بھی نئے سال کو سلیپر ریم نہیں کرتے۔



ازیکا ڈھیلن

• 2016 بہت اچھا گزرا۔ اللہ تعالیٰ نے بہت کامیابیاں دی۔ میرے ڈراموں کو پسند کیا گیا۔ خواہ وہ دنیا تہلہ ماری ہوئی، مسما سکی رزویا اور جہاں سب بہت بہت گئے اور میرے لئے مزید راستے کھلے۔ تو اس لحاظ سے بہترین سال تھا۔
• بچپن کا تو خیر بہت یاد رہی بہت حسین ہوتا تھا۔ نہ گھرانہ آمد داریاں تو نل انجوائے کرتے تھے۔ اب ذمہ داریاں بھی بڑھ گئی ہیں۔ پہلے جیسی ایسا نمٹا بھی نہیں رہتی ہے۔ تو مزہ نہیں رہا ہے۔ مگر پھر بھی اچھا لگتا ہے۔ خوشی ہوتی ہے اور تہلہ ماری کا احساس ہوتا ہے۔

2017

خوش آمدید

کس رنگ کی برہا اب کے رنگ جمائے گی؟

شاہین ملک

Pantone کا تجویز کردہ کونسا رنگ عالمی پسندیدگی کی سند حاصل کرے گا۔ ماہرین حسن اندرونی آرائش اور رنگ ساز صنعتیں Pantone کی پھر اسٹیج پر کیوں اثر انداز ہوتے ہیں اور فیشن انڈسٹری پر کس رنگ کی حکمرانی رہے گی؟

اس سال کا رنگ کیا ہوگا؟

Pantone کی ویب سائٹ کے مطابق rose quartz (ہور کوہی یا سنگ مرہار کی ایک شفاف گلابی قسم) اور Blue (نیا رنگ) مختلف قدروں میں فیشن اور آرائش کی سلطنت پر راج کریں گے۔

اس کے علاوہ Pantone نے مختلف رنگوں کی فہرست بھی جاری کی ہے جس میں بھورا مائل زرد اور ہنری مائل رنگ سرفہرست ہے۔ تاہم اس کے معنی یہ نہیں کہ آپ ان چند رنگوں کے اسیر ہو کر رہ جائیں گے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ دنیا بھر کی رنگ ساز کمپنیاں انسانی مزاج اور عالمگیریت کے اثرات سے مطلوب ہو کر رنگوں کا انتخاب کرتی ہیں۔ ان کے نزدیک یہ سوال اہمیت رکھتا ہے کہ عالمی افق پر انسانوں کی بڑی آہاوی کن خطوط پر سوچے گی؟ کھلے آسمان کا رنگ نیا ہوتا ہے مگر مکمل طور پر نیا نہیں، تاہم جیسے نرہوں کے زرد، ہم سے جس ترتیب دی جاتی ہے۔ جس طرح Ombre کی تکنیک کے مطابق فن آرائش اختیار کی جاتی ہے تو بہت دلا، یہ معلوم ہوتی ہے۔

اگر 2017 میں denim drift جیسے چیز کے ہونے کی پزیر کا نیا رنگ تجویز کیا جاتا ہے تو اس کے پس منظر میں یہ سیات، انسانی نفسیات، جذبات اور معیشت کی تہذیبی معنی جزئی رہتی ہے۔

گھروں کی آرائش، دکھانے کی انفرادیت، پر نقش طرز زندگی اور فطرت سے وابہانہ لگاؤ کا اظہار نئے رنگ میں پنہاں ہوگا۔ گو کہ ہم سب ڈیجیٹل طرز زندگی اختیار کر چکے ہیں مگر 2017 میں ہماری خواہش ہے کہ فطرتی اسلوب بھی اختیار کرتے چلیں۔ ہم سب روحانیت کی پناہ گاہوں میں آنا چاہتے ہیں کیونکہ جنگ و جدل اور فتنات ہمارے مسائل کا حل کبھی بھی نہیں تھے۔

نیا رنگ گلابی کی آمیزش کے ساتھ انفرادیت ہی نہیں بلکہ مسلسل محنت اور ریاضت کا مفہوم پیش کرتا ہے۔ اب لیپ ٹاپ گھروں میں عام موجود ہیں اور ہم مسلسل محنت کرتے ہیں۔ غربت سے جنگ کرتے معاشرے انسانی کام کر کے خوشحالی اور امن کا خوب پورا کرنا چاہتے ہیں۔ یہ معصومانہ خواہش دنیا کی بڑھتی اترتی سوجوں میں زندگی گزارنے کا عندیہ دیتی ہے۔ آپ کو سوال نہ کہ یہ ہی نہیں بلکہ رنگوں کی بات میں توجہ مبارک نہیں ہے۔

وقت کی ریت تو پتیلی سے سرخی ہتی ہے، نئے ذوق اور سالوں میں مدد ہوتے رہتے ہیں۔ ہر سال خوش آمدید کہتے ہوئے کئی سوال ذہنوں میں اٹھتے ہیں۔ مثلاً پہا سوال تو یہی ہوتا ہے کہ نئے برس میں ہمارے ستارے کیا کہتے ہیں؟ ہمارے قسمت کی دلیلی مہربان ہوگی یا نہیں؟ اور اس سال



WWW.PAKSOCIETY.COM

ہم نئے سال کے عزائم

نئے سال کے عزائم

جو یہ ملک

وہ وقت قریب آچکا ہے جب ہم نئے سال کے بارے میں گفتگو اور سوچ بچار کرنا شروع کرتے ہیں کہ اس بار نئے سال سے متعلق کیسے کیسے نئے عزائم تشکیل دیے جائیں جنہیں ہم باآسانی پایا تکمیل تک پہنچا سکیں۔ حالانکہ اس بات سے ہم سب بخوبی واقف ہیں کہ ہم میں سے بہت لوگوں کے ارادے اور عزائم صرف چند دنوں یا ہفتوں کے مہمان ہیں اس کے بعد نئے سال کے لئے طے کئے جانے والے عزائم کے رخ سے بھی خاصی اچھلتی محسوس ہوتی ہے۔ ہر سال ہمیں اپنی زندگیوں میں موجود بے قاعدگیوں سے چھٹکارا حاصل کرنے اور اسے صحیح ڈگر پر لانے کا بہترین موقع ملتا ہے۔ آج ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ یہ کیسے ممکن ہے۔

آپ بہت بار کے بیٹے جانتیں۔ اتار چڑھاؤ زندگی کا حصہ ہیں تو بہتر ہے کہ ان چھوٹی موٹی معمول سے دہراشت ہو کہ بہت بار نئے سے بہتر ہے ان کو ازالہ کرنے کے اپنے عزائم کے حصوں کے لئے جت برسیں۔

دین۔ جتنے کی جگہ چل رہی ہو کہ استہول کریں تاکہ آپ کو اپنا ڈائنٹ پلان موزا کے بجائے جڑت کے۔

کسی ایک بری عادت پر قابو پائیں

غیر صحت بخش طرز عمل وقت کے ساتھ ساتھ ہماری زندگی کو حصہ بنتا ہے تو اسے صحت بخش طرز عمل کی شکل میں تبدیل کرنے میں بھی خاصا وقت درکار ہوتا ہے۔ ان کے لئے ضروری ہے کہ آپ صبر اور مستقل مزاجی سے کام لیں۔ اپنے جذبات کو خود پر حاوی نہ ہونے دیں اور یہ سوچنے میں وقت صرف کرنے کے بجائے کہ آپ کو ان سزاؤں اپنی زندگی کا جانچنے لینے کی ضرورت ہے، ایک وقت میں ایک ہی چیز کی جانب توجہ مرکوز رکھیں۔

اپنے خیالات کا تبادلہ کریں

اپنے تجربات اپنے گھر والوں اور اہباب کے ساتھ بانٹیں اپنے عزائم کے حصول کے لئے کسی اسپورٹس گروپ کا حصہ بنیں مثلاً جم میں ہونے والی ورک آؤٹ کلاسوں کا حصہ بنیں۔ اگر آپ کی جہاد جہاد کا کوئی بائسنس کے لئے کوئی ساتھ ہو تو صحت بخش طرز زندگی کی جانب سفر نیا بت آسان ہو جاتا ہے۔

ہمت نہ ہاریں

بے صبر تو صرف اللہ ہی ذات ہے۔ اگر آپ یہ سوچ رہی ہیں کہ آپ نے جو بھی ارادہ لیا ہے اسے پورا کرنے میں کوئی کوتاہی نہیں ہوگی تو ایسا نہیں ہے۔ نئے سال سے منسلک عزائم کی تکمیل کے دوران چھوٹی موٹی معمول ہو جانا عام بات ہے صرف ان لئے کہ اگر آپ ڈائنٹ پر تھیں اور آپ نے ان ایک ٹیک کا نکلوا کر لیا ہے یا آپ مصروف ہونے کے باعث ایک ہفتے ہم نہیں جاسکتے تو

وزن گھٹائیں، ورزش کریں اور تمباکو نوشی ترک کریں

مگر یہ خاص مشق صرف وہ ہے جب آپ نئے سال کے عزائم میں غیر مستحقی شاپنگ کی غیر مستحقی لگی ہو۔ جوڑی کے آخر تک ان عزائم کا پیمانہ پانا انتہائی بے چینی کا سبب بنتا ہے۔ ہم کامیاب ہو کر وہاں سب کو پڑا نظر آتا ہے تو سال کے شروع مہینوں میں پتے ہلے والے پوجش جذبات مانگ رہے ہیں اور ایک ناامیدق فی لفظ طعاری ہو جاتی ہے۔ تاہم یہ سمجھنا انتہائی ضروری ہے نئے سال کے عزائم سے مراد ہرگز یہ نہیں کہ آپ اپنے آپ میں ٹھوس میں تبدیل لے آئیں بلکہ یہ وہ وقت ہے کہ جب آپ اپنے ماضی کا موازنہ کرتے ہیں اور مستقبل کے لئے اپنی زندگی میں مثبت تبدیلی لانے کو عزائم کرتے ہیں۔ پورے سال چھوٹے چھوٹے اور قابل حصول عزائم طے کرنا تاکہ مندر ہے کو باہست ایک اور انتہائی مغلوب حزام رکھنے کے۔ تو بہتر ہے کہ نئے سال سے متعلق عزائم کی لہی چوڑی غیر مستحقی مرتب کرنے کے



بجائے سال بھر چھوٹے چھوٹے عزائم طے کریں تاکہ ان کو پورا کرنے میں آپ دباؤ کے بجائے خوش محسوس کریں۔

شروعات چھوٹے اہداف سے کریں

عزائم ایسے منتخب کریں جن کو آپ حقیقت کو رنگ دے سکیں۔ سال کے عزائم کو اپنے اوپر حاوی کرنے کے لئے بہتر ہے شروعات ہی مختصر انداز سے کی جائے۔ مثال کے طور پر اگر آپ نے ورزش کرنے کا حزم کر رکھا ہے تو پورے ہفتے کے بجائے تین سے چار دن ہفتہ کریں، یہ اگر آپ اپنی ڈائنٹ صحت بخش بنانے کے خواہاں ہیں یا اپنے ڈائنٹ پلان بنانا چاہتے ہیں تو کھانے سے مکمل غور و خوض متعلق کرنے کے بجائے اسے صحت بخش بنانے سے دھیان



مدد لینے میں کسی جھجک

ایسے افراد جو آپ سے غلطی ہوں، خود غرض نہ ہوں آپ کی پروا کرتے ہوں ان سے مدد لینے میں جھجک نہیں ہونی چاہئے بلکہ ایسے لوگوں کے ساتھ کے باعث منزل کا حصول آسان ہو جاتا ہے اور ساتھ ہی اپنے عزائم سے متعلق دباؤ سے نجات حاصل کرنے میں بھی خاص مدد ملتی ہے۔ تو اگر آپ کو ایسا محسوس ہوتا ہے اپنے عزائم کو حصول اپنے طور پر ممکن نہیں ہے تو آپ پیشہ ورانہ رہنمائی (Counseling) بھی لے سکتی ہیں یہ رہنمائی آپ کو مثبت لائحہ عمل مرتب کرنے میں مدد دیں گے۔ اس طرح نہ صرف منزل کا حصول ممکن ہوگا بلکہ غیر صحت بخش عادات اور مٹنی جذبات پر قابو پانے میں بھی مدد ملے گی۔

مختصر مہینے سال کی آمد پہ نئے عزائم ترتیب دینا بہت آسان ہوتا ہے مگر اس سیز رفتار دور میں ان عزائم کے حصول کے لئے صحت ورکا ہوتی ہے۔ پھر خواہ وہ ماڈرن اور مست سر کرنے کا عزائم ہی کیوں نہ ہو باآسانی حاصل ہو جائے گا۔



سال نو مبارک 2016

کھانوں کی دنیا کا تلخ و شیریں جائزہ

جادو برادر

سال نو کا آغاز مختلف اخبار و مجازات گزشتہ سال کی خبروں اور ان پر کئے جانے والے تجزیوں کو شائع کرتے ہیں۔ تاہم یہاں اتفاق کم ہی ہوا ہے کہ کھانوں کے معاملے سے تعلق رکھنے والے شائع کیا جائے۔ آج دیکھتے ہیں کہ کھانوں اور ان کی صنعت کے معاملے سے 2016 کیسے شروع ہوگا؟

بے حد تعریف ہیں۔ غلیظہ خان اس مقابلے کی سب سے کمزور کھانہ تھیں۔
کولاچی ریستورانٹ نے گاہکوں کے دل جیت لئے
ہم سب جانتے ہیں کہ کراچی میں بارش بے حد کم ہوتی ہے اس کے وہاں کے
زیادہ تر باشندے پختہ پختہ خرید، غیر ضروری کھتے ہیں کہ ہاں چوری کی ایک
خوشگوار شام جب کھانوں کے شائقین دور دریا پر واقع "کولاچی ریستورانٹ"
میں کھانے سے لطف اندوز ہونے کے لئے موجود تھے کہ اچانک بارش ہوا
شروع ہوئی۔ حیرت انگیز طور پر بارش کی پھیلاؤ پڑتے ہی دیکھنے کی فوج ظفر



اور Cate Chatterbox کی روح رواں انہوں نے قومی اور Cakes and Creams
کلیس اینڈ کریکریز کی آن لائن ٹیکری چلانے والی ٹین ایوب کے ساتھ
مستحقین کے فرائض نبھانے۔ مقابلے کے اہل ان کے بعد پتہ ہوا ان افراد نے
رہنما ہیشن فارم ہونے کے ساتھ اپنی ویڈیوز بھی میجر ڈاؤن لوڈ کر لیں ان میں
تو اسٹیمبٹ کا انتخاب ہوا۔ یہ امر اسٹیٹ نے ان کے گھر کو دور دوری اور ان کی
پیارے لوگوں کو آگے بڑھانے کا مظاہرین کے ذہن کو ہلکا کر دیا اور پھر انہیں
ان شام یہ واقعہ ان میں اتنے اہم ترین مہموں سے بعد آئی سائنڈر مقابلے کی فاتح
قراری ہوئیں اور انہیں فرانس میں ٹیٹنگ دس میں شرکت کو موقع ملا۔
جس طرح 2015 میں ڈائریٹف کے ساتھ، نے Fat Karachi فٹسٹیبل میں
شرکت کی تھی اس طرح لاہور ہشتی طرف سے بھی سٹیل لگو گیا جس میں تمام
مقابلے کے شرکاء شام ہونے علیہاں خان نے ہاتھوں سے اپنے "دور دنیا لانا" کی

پاکستان کلب سے بڑا ڈیجیٹل مقابلہ

ہر ایک جدید پروڈکشن، اس کے لئے ہے، ہیں لیکن اتنی کے معاملے سے جس طرح
باقی شہروں میں انقلاب آیا ہے اس طرح ایک فزیشن ٹیلی کے وہاں سے پیش
کئے جانے والے آن لائن ٹیٹنگ مقابلے "Born To Bake" نے بھی
ایک منفرد روایت تو رقم کی ہے۔ کھانہ مقابلے کی پیش پانچ بجے ہوا۔ موٹل میڈیا
born to bake.pk پر پیش کیا گیا۔ ان مقابلے کی پوزیشن بھی بہترین
رہی اور اس کے ذریعے عوام کی گہرا توجہ کھانوں سے روٹا ہوا ہونے۔
روا پارٹ کے ایگزیکٹو ڈائریٹف ایچ میڈیا نے پائی ان ڈاؤن لوڈ (Pie in the sky)



موت نے بڑی چھتریوں کو پکڑتے اپنے گاہکوں کے سر پر ساجھان کر دیا اور
لوگ کسی پریشانی اور افراتفری میں پڑے بغیر اپنی میز پر بیٹھے کھانا کھاواں
کرتے رہے۔ جہاں کچھ لوگوں نے اس اقدام کو سراہا، جہاں مختلف فوڈ فورمز پر
ان فٹیلز کو تنقید کا نشانہ بناتے ہوئے انہیں بنا روایت کو حامل قرار دیا کہ وہ
دیگر ڈاکٹر اور دور دور کے غلاموں کو درج دیتے ہوئے ان کی کوئی عمر نہیں کر رہے
اور کھانے میں مشغول ہیں۔ حالانکہ اگر بارش ہونے پوہاں آئے والے
مہکوں کا پر ڈرامہ کھائی میں پڑ جاتا اور انہیں کھانے کے درمیان اٹھنا پڑتا
تو بھی موٹل میڈیا کولاچی کی انتظامیہ پر تنقید ہی کرتا، بہر کیف اس اقدام پر
ریستوران کے منتظمین اور ملازم داد کے مستحق ہیں جنہوں نے اپنے فرائض
سے غفلت نہیں برتی۔



WWW.PAKSOCIETY.COM

چمکتا دمکتا سراپا منتظر ہے نئے سال کا

2017 کے میک اپ رجحانات میں تبدیلی آگئی

جویریہ ملک



نئے سال کے آغاز سے پہلے ہی ہر خاص و عام اس تجسس میں مگرا نظر آتا ہے کہ آخر کیا ہوں گے اس سال کے فیشن کے رجحان؟ کس کو کم ترین دی جائے گی کیا رہے گا IN اور کیا OUT ہو جائے گا؟ کس طرز کے کپڑے لوگوں کے دلوں میں مگر کر جائیں گے اور کن ٹریڈز کو خیر باد کہنے کا وقت آ گیا ہے۔ اسی طرح میک اپ کی شوقین خواتین کو بھی اس ضمن میں خاصا انتظار کرنا پڑتا ہے۔ نئے سال کی آمد پر میک اپ آرٹسٹ کیا کچھ نیا کرنے کی جستجو میں ہیں۔ تو پھر جان لیجئے کہ آپ کا انتظار ہوا خوشم کیونکہ ہم آپ کی خدمت میں پیش کرنے جا رہے ہیں FALL / WINTER 2017 کے میک اپ کے چند رجحانات جو آپ کو اس سال متعارف ہونے والے مختلف طرز کے میک اپ سے متعلق بھرپور معلومات مہیا کریں گے۔



اب آنکھوں کی بات کی جائے تو copper penny آئی شیڈ اس بائی بنا IN رہے گا کیونکہ نیوٹرل میک اپ کا رجحان اس سال بھی قائم ہے۔ اس رنگ کا استعمال آپ کی آنکھوں کے حسن کو اجاگر کرنے کے ساتھ ساتھ آپ کا نیوٹرل لک بھی قائم رکھے گا۔ آئی شیڈ کا یہ ٹریڈ اپنی اہت رنگی کے باعث خاصا پسند کیا جائے گا ساتھ ہی ساتھ پیمدار آئی شیڈ بھی اس بار IN رہیں گے۔ جہاں تک بات چکوں کی ہے تو اس سال آپ کو ان پر خاص دھیان دینا ہوگا کیونکہ بیشتر میک اپ آرٹسٹس کے مطابق اس بار چکوں کو نمایاں رکھنے کا رجحان دیکھنے میں آئے گا۔ ایسی چکوں پہ کالا اور مختلف رنگوں کا مسکارا خاصا لہریب اور ڈرامائی تاثر پیش کرے گا۔ اگر آپ مصنوعی چمکیں نہیں استعمال کرنا چاہتی تو چمکیں کرل کر کے ان پہ پورے کا ڈبل کوٹ کر کے بھی یہ لک حاصل کر سکتی ہیں۔

یوں تو عام طور پر مردیوں کے موسم میں میک اپ کے حوالے سے ہلکے رنگوں کو ترجیح دی جاتی ہے۔ دھیما اور ہلکا میک اپ اور کیا جاتا ہے مگر اس سال آپ نئے نئے کچھ منفرد اور خاص اہتمام نظر آتا ہے۔ ایک بڑھتا ہوا رجحان گہرے رنگوں کی لب اسٹک کا ہونا ہے۔ آپ چاہیں تو سرخ، قرمز، گہرا جاسٹنی، fuchsia اور بیویری کے رنگوں کی لب اسٹک کو بنا کسی ہجک کے لگا سکتی ہیں۔ یہ ٹریڈ خصوصاً ان خواتین کے لئے بہترین ہے جو ملازمت کرتی ہیں۔ یہ گہرے رنگ نہ صرف نوپہ درقی میں اضافہ کریں گے بلکہ آپ کی شخصیت کا بولڈ ہونا ظاہر کریں گے البتہ ان رنگوں کی لب اسٹک لگاتے وقت آپ کو یہ بات ذہن میں رکھنی پڑے گی کہ آپ اس کے ساتھ گہرے رنگوں کے ہیش آن کا ہرگز استعمال نہ کریں بلکہ ہلکے رنگ جیسے ہلکے جلائی یا ہلکے انگوٹھی ہیش آن کا انتخاب کریں۔ یہ زیادہ جاذب نظر ثابت ہوگا کیونکہ گہری لب اسٹک اور گہرے ہیش آن آپ کے چہرے کا بہت سخت تاثر پیش کریں گے۔

بھنوں آپ کو انڈر لک دینے کے لئے ہیں تیار۔ اب رہی بات مجددی طور پر میک اپ کی تو یہی ہے صحیح وقت اپنی جلد کی پنک، خوبصورتی اور رعنائی کو اجاگر کرنے کا۔ آپ کو کتنا کچھ یوں ہے کہ Toner سے لے کر Base اور آئی شیڈ تک ہر چیز کے انتخاب میں اس بات کا خیال رکھنا ہے کہ وہ چمکیلا تاثر دیں اور اس کے ساتھ ہی بائی لائٹر کرنے کا سونے پہ سہاگے کا کام۔ تو اب یہ آپ کی مرضی ہے کہ آپ اس لک کو چیری لال رنگ کی لب اسٹک کے ساتھ اپنانا چاہتی ہیں یا ہاوں کو بن کی شکل دے کر بنا کسی لب اسٹک کے۔ مردیوں کے شنگ موسم میں آپ کا دمکتا ہوا چہرہ ہر انداز میں لوگوں کی توجہ کا مرکز رہے گا۔

اس بار اسموکی آئی میک اپ میں آنکھوں کے نچلے حصوں پہ زیادہ توجہ رہے گی نسبت پونوں کے۔ گوکہ پچھلے سال آپ نے مہارت سے بنی آئی بروز اور آئی برو میک اپ کا کافی رجحان دیکھا ہوگا لیکن اگر آپ کو بھی آئی بروز بنوانے میں گزر گئے تو پریشان نہ ہوں کیونکہ اس سال قدرتی آئی بروز کا رجحان یقیناً آپ کے لئے بہترین ثابت ہوگا۔ بس آپ کو کرنا صرف یہ ہے کہ اپنی آئی بروز کے آرک کو برقرار رکھنے کے لئے بھنوں کے نچلے حصے سے ہلکے ہلکے بال صاف کرنے کی ضرورت ہے اور بس آپ کی بنا سنورنی





جنید جمشید... آسماں جس کی لحد پر شبنم افشانی کرے

ان کی رحلت بہت سوں کا ذاتی نقصان بن گئی

سب کہاں کچھ لالہ و گل میں نمایاں ہو گئیں
خاک میں صورتیں ہوں گی کہ پنہاں ہو گئیں

قومی ایئر لائن کی پرواز پی کے 661 چترال سے اسلام آباد آتے ہوئے جو طیلاں کے قریب کریش ہو گئی۔ اس
بد نصیب طیارے میں 48 جانیں تلف ہو گئیں۔ ان میں معروف اسکالر جنید جمشید اور ان کی اہلیہ نبیہ جمشید بھی شامل تھیں۔
پاپور موسیقی سے تبلیغی جماعت تک کا سفر جنید جمشید کی زندگی کا خاصہ رہا۔

افسان بن جائے گی یہ بھی گمان نہ تھا۔ بڑے اہر نیک دکھوں کے چلے جانے
سے جو خلا پیدا ہوتا ہے وہ کبھی پر نہیں ہو سکتا۔ اللہ تبارک تعالیٰ ان کی مغفرت
فرمائے (آمین) ان کی نعمت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کا روضہ قریب آ رہا ہے جب
دب کو بجے گی ہر آنکھ اشکبار ہوگی۔
آپ تبلیغی جماعت کے ساتھ پورے پاکستان اور دنیا بھر میں تبلیغ کے لئے جایا
کرتے تھے، رحلت سے پہلے بھی نیت کرکے سعید انور کی دعوت پر تبلیغی
دورے پر چترال گئے تھے جہاں سے اسلام آباد واپسی کے دوران ان کا
طیارہ حادثے کا شکار ہوا اور وہ خالق حقیقی سے جا ملے۔ حادثے سے 3 گھنٹے
قبل سہیل میڈیا پر اپنی تصویر پوسٹ کی، جس میں چترال کو زمین پر جنت کا ٹکڑا
قرار دیا تھا۔ وہ چترال سے واپسی پر پارلیمنٹ ہاؤس کی مسجد کے امام احمد الحسن
سے ملاقات کرنے والے تھے اور حجت المبارک کی نماز ظہر کی اذان اور خطبہ
دینا چاہتے تھے۔ اب تک کی عمر دینی تبلیغ اور کار خیر میں گزارنے والے جنید اس
اصول پر کار فرما رہے کہ

بار سے دنیا میں رہو، غمزدہ یا شاد رہو
ایسا کچھ کر کے چلو تم کہ بہت یاد رہو

داستان کا دسترخوان اور **www.paksociety.com** قومی ایئر لائن کے اس
ساتھے پر تمام مرحومین کی مغفرت کے لئے دعا گو ہیں۔ (ادارہ)

بھی دے دے کیے چمکیں تو قابل قدر بات ہے۔
جنید جمشید نوجوانوں کے لئے رول ماڈل تھے، ہم انہوں نے بڑی عاجزی
سے جواب دیا تھا، میں اپنے دین کا معمولی سا خدمت گزار ہوں، نوجوان
میری طرح نہیں نبی صلی اللہ علیہ وسلم برحق کی سنت کے مطابق ان کے
کردار اور ان کے بتائے ہوئے رستے پر چلنے کی کوشش کریں، کہہ سکتے ہیں
خود بھی اسی رستے پر چلنے کی کوشش کرتا ہوں۔ جنید کچھ نہیں سب کچھ ہمارے
نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی ذات، ہدایت کا بیار اور نور ہے وہی بہترین رول
ماڈل ہیں۔ جنید کی 7 انٹرز میں بلکہ پیپلز اور رومانوی گیت شامل ہیں یعنی
1986 سے 2001 تک موسیقی کا سفر جاری رہا۔ اس کے بعد وہ دین کے
رہتے پر گامزن ہوئے اور 2005 سے 2010 تک ان کی اہلیہ کھام پر مبنی 6
انٹرز ریلیز ہو گئیں۔ سچی بات تو یہ ہے دل دہل پاکستان اور جنید جمشید کو رہتی
دنیا تک بھلا نا آسان نہ ہوگا۔ عام طور پر لوگ اداکاروں اور گلوکاروں سے
فیصلیوں کو نہیں منانا چاہتے مگر پاکستان کی تاریخ میں وہ پہلے شخص تھے جنہوں
نے اپنی زندگی انقلابی انداز میں تبدیل کی اور اپنے کردار کو قابل اعتبار
بنالیا کہ لوگ ان کی باتوں کو دل سے ماننے لگے۔ وہ کہتے تھے "میں تجارت
میں بھی صادق اور امین رہنا چاہتا ہوں آپ میرے لئے دعا کیجئے گا"
جنید چلے گئے مگر ہم نے دیکھا کہ ان کی رحلت پر انہیں بھی ایک دوسرے سے
تقریرت کرتے نظر آئے۔ ان کی رخصت اس طرح انہوں لوگوں کا ذاتی

52 مارچ کو اتیار جنید جمشید 8 ستمبر 1971 کو کراچی میں پیدا ہوئے۔
ریٹائرڈ ٹیکسٹ جمشید کبرخان اور انیس۔ کبرخان کے صاحبزادے جنید اپنے والد
کی طرح ایئر فورس میں جانا چاہتے تھے مگر بیانی کی کڑوری نے اس خواب کو
پورا نہیں ہونے دیا پھر مختلف دنیاؤں کا سفر کرتے ہوئے جنید ایک نعت خواں،
تبلیغ اور کامیاب تاجر کے روپ میں ہمارے سامنے آئے۔
مہوسات کی ڈیزائننگ اور کامیاب تجارت کرنے کے باوجود 2010 سے اب
تک انہوں نے کسی فیشن شو کا سہارا نہیں لیا اور ان کا برانڈ لا دنیا کا جانا مانا
برانڈ بن گیا صرف پاکستان ہی میں 50 سے زائد آؤٹ لیس پر ان کے
برانڈ ڈلبوسات، خوشبوئیات کے ساتھ ساتھ مردانہ ڈلبوسات بھی دستیاب
ہوتے ہیں۔ ساتھ ساتھ سچ اور عمرہ نور کے لئے بے سے ٹریلز اور حلال
گوشت کا کاروبار بھی کامیابی سے ہمکنار ہوا۔
دین کا سفر خواں کو یہ اعزاز حاصل ہوا کہ نیو یارک کے پروگرام اللہ کی
بیزانی کے دوران ان سے تقابلی نشست رہی۔ اس انٹرویو میں انہوں نے
خود کو مذہبی اسکالر کے بجائے بڑی انکساری سے عام آدمی کہلوانا پسند کیا تھا۔
رمضان المبارک میں ایکسٹرا تک میڈیا پر مذہبی پروگراموں میں پرکشش
انعامات سے متعلق ایک سوال کے جواب میں انہوں نے کہا تھا "یہاں
بنیادی مقصد لوگوں کو دینی معلومات پہنچانا ہے ان کی زندگیوں کو دین کے
مقابلے صحیح سمت دینا ہے اب ان کی ذہنوں کے اعتراف میں کچھ انعامات



جنید جمشید (مرحوم) ہمیلی کے ہمراہ



پاپور موسیقی سے تبلیغی جماعت تک کا سفر جنید جمشید کی زندگی کا خاصہ رہا۔

جو کی غذا 100 بیماریوں کا واحد علاج

کوئی اور جنس پچیس ہزار سے زائد اینٹی آکسیدنٹس نہیں رکھتی



گندم کی طرح جو بھی ایک جنس ہے۔ خوردنی اجناس میں سے گندم کے ساتھ جو کے اگلے کو خوراک کا اہم جز سمجھا جاتا ہے۔ سوال یہ ہے کہ کیا جو کے آگے کی غذائی اہمیت گندم کے آگے کے برابر ہے؟ اور کیا اسے گندم کے بدلے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ کیا اسے گندم کے آگے کے طور پر استعمال کیا جانا چاہئے یا سارا سال استعمال کرتے ہیں۔

گندم کی طرح جو بھی ایک جنس ہے۔ خوردنی اجناس میں سے گندم کے ساتھ جو کے اگلے کو خوراک کا اہم جز سمجھا جاتا ہے۔ سوال یہ ہے کہ کیا جو کے آگے کی غذائی اہمیت گندم کے آگے کے برابر ہے؟ اور کیا اسے گندم کے بدلے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ کیا اسے گندم کے آگے کے طور پر استعمال کیا جانا چاہئے یا سارا سال استعمال کرتے ہیں۔

طبی ماہرین کہتے ہیں کہ اگر جو کی غذائی اہمیت کے متعلق آگاہی ہو جائے تو ہم نہ صرف جو کی غذا کو اپنی خوراک میں بطور سپلیمنٹ شامل کر لیں، بلکہ اس کی افادیت کے پیش نظر جو کو اہم ترین جز بھی بنا لیں گے۔

جو کی غذا کئی ہزار برس پہلے سے ستیوں، پرہیزگاروں اور نیوں کی پسندیدہ غذا رہی ہے۔ خود نور مجسم، شفیق عالم اور محبوب، جہاں حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی سرفہر ترین غذا جو تھی۔ فارحان میں جب قرآن پاک کی پہلی آیات کا نزول ہوا تھا تو اس لئے حضور صلی اللہ علیہ وسلم کے ساتھ حضرت جبرائیل علیہ السلام تھے اور اگر کوئی تیسری چیز وہاں موجود تھی تو وہ جو کی غذا تھی۔ یعنی نہ ادھر چاہل تھے نہ گندم، ذرا سوچنے کہ وہاں جو کیوں موجود تھی یقیناً نبی آخر الزماں نے اسے خورد و نوش کے لئے اس لئے منتخب کیا کیونکہ انہیں خورد و نوش کرنا قسود تھا۔

تاریخی شواہد سے ظاہر ہوتا ہے کہ نبی آخر الزماں کے اہل خانہ میں سے جب کبھی بھی کوئی بیمار ہوتا تو حکم دیا جاتا کہ جو کے دلے سے علاج کیا جائے۔ ایک بار حضرت علی رضی اللہ عنہ بھی شفا یاب ہوئے تھے اور وہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے ہمراہ بیٹھے کھجوریں کھا رہے تھے جب وہ چار سے زیادہ کھجوریں کھالیں تو نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے انہیں روک دیا اور کہا کہ ابھی ابھی بیماری سے اٹھے ہو لہذا کھجور زیادہ نہ کھاؤ کچھ توقف کے بعد انہیں ایک ڈش پیش کی گئی جو چندر اور جو کی غذا پر مشتمل تھی۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ ان میں سے عاڈ یہ تمہارے لئے زیادہ فائدہ مند ہے۔

اسی طرح کم و بیش 21 احادیث مبارکہ کا حوالہ جو کی غذا سے منسلک ہے۔ ایک حدیث کا خلاصہ یہ بھی ہے کہ 100 کے قریب بیماریوں کا علاج جو کی غذا میں پنہاں ہے۔

جو کے آنے کی روٹی، دلیہ، جو کا پانی اور ستود وغیرہ کے لئے میڈیکل سائنس

یہ ناکہر کا بنیادی عنصر بھی ہے جو آنتوں میں تیزی سے حرکت کرتا ہے اسی کی مدد سے خون ہر وقت تازہ اور شفاف رہتا ہے اور خون کے Clots نہیں بنتے۔ فائبر کے جسم کے اندر ہونے کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ یہ جسم سے Bile Acid کا اخراج کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے جس سے پتے میں پتھری ہونے کے پانسز کم ہو جاتے ہیں۔

جو کی غذا کی مختلف شکلیں

جو کے آنے کی روٹی، دلیہ، جو کا پانی اور ستود وغیرہ کے لئے میڈیکل سائنس

یہ ناکہر کا بنیادی عنصر بھی ہے جو آنتوں میں تیزی سے حرکت کرتا ہے اسی کی مدد سے خون ہر وقت تازہ اور شفاف رہتا ہے اور خون کے Clots نہیں بنتے۔ فائبر کے جسم کے اندر ہونے کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ یہ جسم سے Bile Acid کا اخراج کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے جس سے پتے میں پتھری ہونے کے پانسز کم ہو جاتے ہیں۔

جو کی غذا کے دیگر فوائد

یہ رنگ گورا کرتی ہے۔ مردانہ وجاہت بھارتی ہے۔ یہ بھوک مٹاتی ہے اور پیاس بجھاتی ہے۔ جسم کے سونے نضلات کو توڑتی ہے۔ ذہانت بڑھاتی اور غور و فکر کی سوچ کو تحریک دیتی ہے۔ آواز کو نکلتا اور سر بٹا کرتی ہے۔ حس سماعت اور بصارت کو تقویت بخشتی ہے۔ زہریلی رطوبتوں کا اثر زائل کرتی ہے۔ موٹاپا دور کرتی ہے۔ جسم کی چربی کو چھلاتی اور خون کو شفاف تر رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔



جو اصل میں کیا ہے؟

جو کے دانے میں پانی، نائٹروجن مرکبات، گوند، چینی اور چکنائی کی معمولی مقدار کے علاوہ 59 فیصد اسٹارچ ہے جو خون کے اندر گلیسرول کو کم



آج پکالیں میٹھا کدو

7 خوبیوں کا مالک ہے ایک اکیلا کدو

Pumpkin یعنی نارنجی رنگ کے گودے والا میٹھا کدو جسے گھنیا اور پیٹھا بھی کہا جاتا ہے، بہت زیادہ غذائیت رکھنے والی سبزی ہے لیکن بہت سی بیماریاں نہیں جانتیں کہ اس سبزی کا گودا، بیج اور تیل سب فائدہ بخش ہیں اور یہ حسن بھی دکھانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

پاکستان میں یہ سبزی اکثر موسموں میں دستیاب ہو جاتی ہے۔ یہ ذائقے میں بھی لذیذ ہوتی ہے اسے گوشت کے ساتھ پکائیں یا بھیجیا کی شکل میں، یہ ہر انداز میں ذائقہ دار بنتی ہے۔ غذائی ماہرین ان کی 17 اہم خوبیاں گناتے ہیں، آپ بھی ملاحظہ کیجئے کدو کھائیں تو کیوں.....

کیرولین اور کیرولونوئلز موجود ہیں اگر بیٹا کیرولین کی مقدار کم ہو جائے تو زخم جلدی ٹھیک نہیں ہوتے۔ یہ دونوں مرکبات فرنی ریڈ رکھنے کا جتنے بھولنے کے مواقع نہیں دیتے تو کہ جسمانی خلیوں کو نقصان نہ پہنچے۔ گجرات اور میٹھا کدو کھانے سے بڑھتی ہوئی اثرات سست رفتارگی سے ظاہر ہوتے ہیں۔

دل کو تقویت ملتی ہے
میٹھا کدو میں خاص طور پر ایٹھی آکسیدٹس جسمانی صحت کے لئے ناگزیر ہیں ان میں دل کی کارروائی اور خون کی نالیوں میں روانی بھی شامل ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ یہ سبزی کو لیسیٹول کی سطح کو کم کرتی ہے۔ فائبر کی وجہ سے بلڈ پریشر نارمل رکھ پر آ جاتا ہے۔ دل کی بیماری کے سدباب کرنے کے لئے یہ مفید ہے۔

مدافعتی نظام بحال کرتی ہے
میٹھا کدو وٹامن C اور A پر مشتمل سبزی ہے۔ اس لئے نزلہ زکام اور دیگر بائی امراض سے بچاؤ کی ضمانت ہے۔ یہ مددگار غذائیں جسم کے مدافعتی نظام کو تازہ بنانے میں مدد دیتی ہیں۔

انڈر کے حمل سے بچاتے ہیں۔

خوشگوار موڈ کی ضمانت

اس سبزی میں موہوہ میگنیشیم سے دماغ کی کیمیائی حالت بہتر ہوتی ہے۔ انڈرین روشن اور تھکن مٹی ہے فکر، پریشانی اور افسردگی سے نجات میں مدد ملی جاسکتی ہے۔ دماغ میں کی ہائپر والی ایک تحقیق سے ثابت ہو چکا ہے کہ جن لوگوں میں میگنیشیم کی کمی ہو تو ان کے ذہن میں ہتلا ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ یہ قدرتی میگنیشیم کو قدرتی کھانوں میں بھی پکالیں جاتا ہے۔

نظر تیز

ماجر کے ساتھ ساتھ میٹھا کدو کھانے سے بھی نظر یعنی چٹائی تیز ہوتی ہے اور اس کی وجہ بیٹا کیرولین ہے جو جسم میں جا کر وٹامن A بن جاتا ہے۔ پھر یہ Retinol بنتا ہے۔ جو بصارت میں اضافہ کرتا ہے۔ پروڈیٹم کی بیماریوں کو دور کرتا ہے۔ جس سے بڑھتی ہوئی عمر میں بھی بیٹا کی قوت قائم رہتی ہے۔

جلد شگفتہ کرے

جو جراثیم میٹھا کدو میں مشتمل غذائیت نظر آتی ہے مثلاً ان دواؤں میں بیٹا

یہ وزن میں کمی لاتا ہے

میٹھا کدو میں کیلوریز اور کاربوہائیڈریٹس بہت کم ہوتے ہیں اس لئے اسے بھوک کھایا جاسکتا ہے۔ اس کا ذائقہ قدرتی سے لذیذ رکھتا ہے اس لئے اگر آپ کی ہڈیاں پتھن مٹی کی گئے تب بھی اسے شکر سے بچنے کے لئے یہ سبب نظر قدرتی مٹھا کدو سے یہ فائدہ ہے۔ پھر پور سبزی سے آپ یہ ہو کہ نہ بھی کھائے تب بھی بہت دیر تک بھوک دور نہیں ستائے گی۔ اس میں فائبر بھی بوج سے بہت دیر تک بھوک نہیں ہوتی۔

قدرتی ایٹھی آکسیدٹس سے بھرپور

میٹھا کدو کے بیج سے تیل حاصل کیا جاتا ہے اس میں قدرتی ایٹھی آکسیدٹس اور پٹی ان سپر آکسائیڈنٹس ایسڈز کی کافی مقدار ہوتی ہے۔ خاص طور پر وٹامن E کی ایک شکل یعنی Gamma tocopherol موجود ہے جو بہت طاقتور ایٹھی آکسیدنٹ سمجھا جاتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق اس سبزی کا مرکب -دوڑھ گھاتا ہے اور انڈر افسار کے سانس سے نفع دیتا ہے۔ مائیکرو بائیوٹکس کے مطابق وٹامن E کی مدد سے جسم میں جراثیم کو متحرک کرتی ہے جو نسین کے مرض



لذت بھرا حلیم، غذائیت بھرا پاپا اور ہاؤس

یہ اہل پاکستان کی مرغوب غذا ہے



یہ پاکستانیوں کی مرغوب غذا ہے خاص کر تہواروں اور چھٹی کے دنوں میں گھریں پر تیار کرنے یا پسندیدہ برآمدہ کپڑوں سے خرید کر تناول کرنے کا کلچر موجود ہے۔ بچے، بوڑھے اور جوان ہر طبقے میں اسے مختلف طریقوں اور مختلف گوشت کی مدد سے تیار کیا جاتا ہے۔

مرقی کے گوشت کا حلیم بھی سفید گوشت کی چاہت رکھنے والوں میں مرغوب ہے۔ ذائقوں کے متلاشی بیف حلیم ہی کو پسند کرتے ہیں۔ جو، گندم، دالوں اور پسندیدہ گوشت سے تیار کی جانے والی یہ ڈش نہ صرف ذائقہ دار ہے بلکہ طاقت و توانائی کا ذخیرہ بھی ہے۔

پرورش سے بھرپور غذا

بہت سے گھریوں میں اسے ناشتے کے طور پر کیا جاتا ہے۔ نیشنل و ہیرا ہرات کے کھانے کے درمیانی وقت میں تھج کے ساتھ میسر کھایا جاتا ہے اور کچھ لوگ اسے تند روئی نان کے ساتھ تناول کرنا پسند کرتے ہیں۔ یہ انفرادی ذوق پر منحصر ہے کہ آپ اسے کس انداز سے کھانا چاہتے ہیں۔ اصل میں یہ نہایت اس امر میں ہے کہ صحت پر توجہ میں استعمال ہونے والے اجزاء اور گوشت کی مقدار میں نہیں بہترین پروٹین مل جاتی ہے جس کی مدد سے نشانات اور بائوٹن سن توانائی اور چلک آتی ہے۔ انہی آپ صیم کے اجزاء میں یہ بھی شامل کر لیتے ہیں تو آپ کو کاروبار یا نیشنل و ہیرا ہرات سے تیار ہو جاتی ہے۔

ڈاکٹری فابری

نیشنل غذائی ریشے کے معمول کے لئے جو، گندم اور گہوہ جیسے بنیادی اجزاء اس غذا میں شامل ہیں۔ یہ انعام بانٹنے کی روشنی میں معاون غذا ہے۔ آنکھوں کے نظام کی بہتر کارکردگی کے لئے یہ تین اجزاء مناسب سمجھے جاتے ہیں۔ خوب اچھی طرح چھلکا کر لیمن Tender کہہ کے خوراک کا جز بنایا جاتا ہے اس بات کی غمازی کرتا ہے کہ اب یہ غذا با آسانی ہضم ہو سکے گی اور اسے چبانے میں دقت یا

معدے پر ہاؤ کی کیفیت طاری ہونا امکان سے خارج ہو چکا ہے۔ اگر آپ وزن میں کمی کرنا چاہتی ہیں تو حلیم بے خوف ہو کر کھائیے کیونکہ یہ ایسی ڈش ہے جسے کھانے کے لئے خصوصی کم مقدار میں کھانے کے آکل استعمال کیا جاتا ہے جبکہ اس کے دیگر اجزاء مثلاً، دالوں میں وٹامنز اور معدنیات موجود ہیں۔

پوٹاشیم سے بھرپور غذا

حلیم میں شامل کئے جانے والے مصالحات مثلاً، بلدیہ، سریش، مرچ، پیاز، دھنیا، نمک، اورک، لیسن اور لیونزک غذائیت پر توجہ دینی چاہئے تو ان کے

برق مرچ، ہیرا ہیرا اور اورک کے علاوہ دوسری چیزیں استعمال کی جاتی ہیں۔

احتیاطی تدبیر

بائی ہلڈ پینٹر کے مریش اسے تند روئی یا ان کے ساتھ کھانے سے پرہیز کریں کیونکہ اس روئی میں نمک کی مقدار قدرے زیادہ ہوتی ہے۔ گھریوں کی چپاتی کے ساتھ یا چھٹی سے اسے کھانا مفید ہو سکتا ہے۔

دریلے دنگہ، معدنی اجزاء، کے ساتھ پوٹاشیم کی بڑی مقدار شامل ہو جاتی ہے۔ بائی ہلڈ پینٹر میں بھی حلیم کھانے کی ممانعت نہیں ہوتی۔ اسی طرح گھریوں کے مریشوں کے لئے بھی بلکہ مصالحوں میں تیار شدہ صیم ہوزوں بھی جاتی ہے، تاہم خانہ معالجے کے دوران کوئی بھی غذا؛ اکثر کے مشورے کے بغیر نہ استعمال کی جائے تو بہتر ہے۔

سوڈیم کا توازن رہے برقرار

حلیم میں دیگر مصالحات جات کے ساتھ ساتھ نمک بھی اعتدال کے ساتھ شامل کرنا ضروری ہے۔ نمک ایک بنیادی مصالحہ ہے اور یہ فیض؛ لگتے ہو جانے اور لذت میں اضافے کے لئے ہی استعمال نہیں کیا جاتا بلکہ یہ پھول کی صحت کے لئے ناگزیر چیز ہے۔ حلیم کے لئے گوشت کو تازہ تیار کرتے ہوئے پیاز، زیرہ، دارچینی، اجوائں، لوہنگ، اورک، سیاہ مرچ کے ساتھ ساتھ اورک، لیسن، مرچ استعمال کی جاتی ہے۔ ان تمام مصالحات جات کی مدد سے بہت سے امراض، اعصابی کمزوریوں اور جسمانی ثقاہت کو دور کیا جاسکتا ہے۔ حلیم میں استعمال ہونے والا کوئی بھی اجزاء، ایسی برقی، ٹیٹل اور بھاری بین مشین نہیں ہوتا چنانچہ یہ ہر حال میں سے بیماریوں خوراک ہے۔ دھنیا، لیسن کے حصول کے لئے کھانے میں کھجور

337 گرام حلیم کے اہم غذائی خواص

یومیہ درکار ضرورت	مقدار	غذائیت
23%	15.2 گرام	کس چکنائی
16%	49 ملی گرام	کولیسٹرول
19%	55.6 گرام	کاربوہائیڈریٹس
-	25 گرام	پرہین
29.1%	-	وٹامن A
47.3%	-	وٹامن C
6%	132 ملی لیٹر	سوڈیم

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

پاک سوسائٹی خاص کیوں ہیں:-

ہائس کو الٹی پی ڈی ایف
ایڈ فرس لنکس
ایک کلک سے ڈاؤن لوڈ
ڈاؤن لوڈ اور آن لائن ریڈنگ ایک پیج پر
کتاب کی مختلف سائزوں میں اپلو ڈنگ
ناولز اور عمران سیریز کی مکمل ریجنج

Click on <http://paksociety.com> to Visit Us

<http://fb.com/paksociety>

<http://twitter.com/paksociety1>

<https://plus.google.com/112999726194960503629>

پاک سوسائٹی کو فیس بک پر جوائن کریں

پاک سوسائٹی کو ٹویٹر پر جوائن کریں

پاک سوسائٹی کو گوگل پلس پر جوائن کریں

ہمیں وزٹ کرنے کے لئے ہمارا ویب ایڈریس براؤزر میں لکھیں یا گوگل میں پاک سوسائٹی تلاش کریں۔

اپنے دوست احباب اور فیملی کو ہماری ویب سائٹ کا بتا کر پاکستان کی آن لائن لائبریری کا ممبر بنائیں۔

اس خوبصورت ویب سائٹ کو چلانے کے لئے ہر ماہ کثیر سرمایہ درکار ہوتا ہے، اگر آپ مالی مدد کرنا چاہتے ہیں تو ہم سے فیس

بک پر رابطہ کریں۔۔۔

ہمیں فیس بک پر لائک کریں اور ہر کتاب اپنی وال پر دیکھنے کے لئے امیج پر دی گئی ہدایات پر عمل کریں:-

Dont miss a singal one of your Favourite Paksociety's Update !

- i. Open Paksociety Page.
- ii. Click Liked.
- iii. Select Get Notifications.
- iv. Select See First.

All Done

Like Message

Get Notifications
Add to Interest Lists...

Unlike

IN YOUR NEWS FEED

See First
See new posts at the top of News Feed

Default
See posts as usual

Unfollow

ترش پھلوں میں مالٹا اک انمول سوغات ہے

قدرت نے انسانی ضرورتوں کو مد نظر رکھتے ہوئے ہمیں مختلف لذیذ اور صحت بخش نعمتوں سے نوازا ہے اور اگر ذکر ہو ذائقہ دار نعمتوں کا تو پھلوں کے بنا یہ ذکر نامکمل ہے۔ یوں تو ہر پھل اپنی جگہ ڈالتے اور افادیت کے اعتبار سے اہم ہے مگر ترش پھلوں کے تو خیال سے ہی منہ میں پانی آ جاتا ہے۔ مالٹے کا تعلق نارنگی اور گرتے کے خاندان سے ہے جسے ترشاوہ کہتے ہیں۔

مالٹا اپنی رنگت، خوشبو، ذائقے اور تاثیر کے لحاظ سے ایک اہم حیثیت رکھتا ہے۔

1493 کی دہائی میں کرسٹوفر کولمبس نے امریکہ کی ریاست فلوریڈا میں ترش پھل (مالٹے)

متعارف کروا کے اس کی کاشت میں اہم کردار ادا کیا۔

مالٹا تمام عمر کے لوگ بڑی رغبت سے استعمال کرنا پسند کرتے ہیں کیونکہ یہ ہر عمر کے افراد کے لئے یکساں طور پر فائدہ مند ہے۔

مالصحت سے متعلق پیش تر مسائل میں کارگر ثابت ہوتا ہے جن میں سے چند ایک مندرجہ ذیل ہیں:

جسمانی چستی و توانائی

دن کے آغاز میں مالٹے کا استعمال کرنے سے آپ پورا دن توانا محسوس کر سکتے ہیں کیونکہ اس میں کاربوہائیڈریٹس (Glucose) اور (Sucrose) ہیں

(Fructose) کے ذخائر پائے جاتے ہیں جو کہ موسم سرما میں توانائی حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں۔

معدہ

مالٹا معدے کے مسائل میں مؤثر دوا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ ایسے افراد جن کا معدہ کمزور ہے انہیں روزانہ دو دو جگہ مالٹے کا جوس استعمال کرنا چاہئے کیونکہ یہ معدے میں داخل ہو کر اس پر بناو باؤ ڈالنے ہائیس میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔
• معدنی نمک یعنی میگنیشیم، پتاشیم، کلسیم، فاسفورس، ڈیوڈ، پوٹاشیم اور تانبے وغیرہ کی موجودگی کے سبب یہ سنگیاتی کنی کا ازالہ کرتے ہوئے معدے سے تیزابیت کا بھی خاتمہ کرتا ہے۔ اس کے علاوہ مالٹے کا استعمال دائمی قبض اور آنتوں کے مسائل میں بھی آرام پہنچاتا ہے۔

جگر اور گردوں کے لئے مفید

دو افراد جو اکثر جگر میں جتار رہتے ہیں، مالٹا ان کے اس مسئلے کا بہترین حل ہے۔ یہ جگر اور گردوں کے مسائل سے دور رکھنے کا خاتمہ کرتا ہے جس کے سبب

آپ کا چہرہ بھی صاف اور شفاف نظر آتا ہے۔ یہ بھوک اور پیاس میں راحت پہنچانے کے ساتھ ساتھ جسم سے فاضل چربی بھی ختم کرتا ہے۔

جلدی کی خوبصورتی

مالٹے میں سڑک ایسڈ اور وٹامن سی باکٹریٹ پایا جاتا ہے جو کہ ہمارے جلد کے لئے خاصا مفید ہے۔ اس کے استعمال سے نہ صرف رنگت میں گھما پھرا ہوتا ہے بلکہ سورج کی ہائیس شعاعوں کے منفی اثرات سے مقابلہ کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ یہی نہیں اس کو چمکوں سمیت بلنڈر میں تیس کر باؤں پہ استعمال کرنے سے بال نرم اور چمکدار ہو جاتے ہیں۔
• مالٹے کے چمکے بھی ہر پورے ہوتے جگہ یہ فریق اور سٹک وغیرہ میں پیدا ہو جانے والی بو سے بھی نجات دلاتے ہیں۔ ساتھ ہی کھڑکی کے فرنیچر، دلوں یا اسٹیل کے برتن ان کے چمکے اس کی سطح پر گزرنے سے وہ ان دھبوں کا بھی عطا یا ہو جاتا ہے۔ اس کے چمکوں میں ایسا کیمیکل پایا جاتا ہے جس کے سبب آپ کیڑے مکوڑوں سے بھی پتہ کارا حاصل کر سکتے ہیں۔

• مالٹے کا جیم اور دامنڈ بھی موسم سرما میں بڑے شوق سے کھایا جاتا ہے اور یہیں نہ صرف چمکوں میں آجین صحت کے لئے مفید ہیں۔



ڈالدا VTF بنا سیتی

اور اس سے متعلقہ ادارے جیسے ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (WHO) اپنی -طاشات میں اس بات کی اہمیت پر زور دیتی ہے کہ کچھ لوگوں میں ٹرانس فیٹس کی مقدار کم سے کم ہونی چاہئے۔ اس مشورے کے مطابق بیشتر روٹن خیال نمائندگان نے اپنے اپنے ملک میں قانون بنا دیا ہے کہ بائرن میں دستیاب ہونے والی روٹن سے کم ہونی چاہئے، اسے آٹھی میں ٹرانس فیٹس کی مقدار 2 فیصد سے زائد نہ ہو سکی و جب سے کہ جانی، بہترین صحت اور دنیا بھر کے مایہ ناز ڈالدا ایکسپرس VTF یعنی وریوٹی ٹرانس فیٹ فرنیٹیشن سے متعلقہ امور کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔

ڈالدا نے صارفین کی صحت اور تندرستی کے پیش نظر پاکستان میں سب سے پہلے ڈالدا VTF بنا سیتی تیار کیا، اسے حفظان صحت کے بین الاقوامی معیار کے مطابق خود کار پلانٹ پر تیار کیا جاتا ہے۔ عام بنا سیتی میں صحت ٹرانس فیٹس کی مقدار 2% تک ہو سکتی ہے۔ ڈالدا کی مہارت اور انٹرنیشنل ٹیکنالوجی کی بدولت ڈالدا VTF بنا سیتی میں اس کی مقدار ایک فیصد سے بھی کم ہے یعنی وہ جہ سے کہ اسے پاکستان کا صحت بخش ترین بنا سیتی مانا جاتا ہے۔ بہترین صحت کے حصول کے لئے اس میں اضافی وٹامن اے اور ڈی شیفٹ ہیں جو کہ ہمارے جسم میں بیماریوں کے خلاف قوت مزاحمت کو مستحکم کرتے ہیں۔ وٹامن A، جینا، آکسیجن اور جلد کی صحت کے لئے جبکہ وٹامن D (پڈیوں میں کلسیم کے انجذاب کی شرح کو بہتر بنانے کے لئے بھی اہم سمجھے جاتے ہیں۔ صارفین کی سہولت کے لئے ڈالدا VTF بنا سیتی 1 کلو پاؤنچ، 2.5 کلو، 5 کلو کے باسولٹ ٹن پیکٹس باآسانی دستیاب ہے۔

کی دہائیوں زیادہ دیکھنے میں آتی ہیں۔ اسی طرح ہمیشہ پرائیمری کے ساتھ مختلف چشموں، رائے اور اپارٹی پینڈ کئے جاتے ہیں تو باجرت اور آٹھی کی روٹی کا اپنا ہی مقام ہے۔ بیٹھ کی طرح ہمارا مشورہ یہی ہے کہ جو پاپا ہیں تناول فرمائیں لیکن تازہ، خاص اور معیاری اجزاء کے انتخاب اور کھانوں کی



ڈالدا کا دسترخوان کے تمام معزز قارئین کو نئے سال کی مبارکباد پیش کرتے ہیں اور امید کرتے ہیں کہ نیا سال ہم سب کے لئے ذہنی و جسمانی خوشیوں کی نوبہ لے کر آئے۔ سال نو کا آغاز نیک تمناؤں کے پیغامات سے ہوتا ہے یہ پیغامات نہیں اسباب ہوتے ہیں کہ وہ ان کتب ہی افراد ہمارے لئے نہ



تیاری میں حفظان صحت کے اصولوں کی پاسداری کو یقینی بنائیں۔ اس موسم میں پسند کئے جانے والے بیشتر کھانے خاص طور پر بنا سیتی تھی میں بنا سیتی جاتے ہیں اور ہم یہ بات بھی طرہ جانتے ہیں کہ بازار میں دستیاب بنا سیتی میں صحت ٹرانس فیٹس کی مقدار میں فیصد تک ہو سکتی ہے۔ ٹرانس فیٹس نیر قدرتی چکنائی ہیں جو کہ خوردنی تیلوں سے بنا سیتی گھی کی تیاری کے دوران پیدا ہو جاتے ہیں لہذا یہ انسانی جسم سے مطابقت نہیں رکھتے اور صحت کے لئے مہلک خطرات کا باعث بن سکتے ہیں جن میں ہڈی پریش، امراض قلب، امراض ک کے علاوہ دہگے اور نفاذ ہاضمہ کی خرابیوں کا سبب بھی بن سکتے ہیں نیز مختلف اندرونی اعضا، جیسے جگر اور گردوں کی کارکردگی بھی متاثر کرتے ہیں اور انہیں ناقابل تلافی نقصان پہنچاتے ہیں۔ ٹرانس فیٹس جسم میں (HDL) مفید کولیسٹرول کی سطح میں کمی جبکہ (LDL) مضر کولیسٹرول کی سطح میں اضافے اور خون کی روانی میں رکاوٹ کا سبب بھی بن سکتے ہیں۔ ایسی صورت حال میں انسولین مادہ پید ا ہوتی ہے جس کی وجہ سے ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرات میں اضافہ ہوتا ہے۔ اقوام متحدہ

صرف تھے خیالات رکھتے ہیں بلکہ ہماری خوشیوں کے ہمراہ بھی ہیں۔ ٹی ہر تہہ ایسا بھی ہوتا ہے کہ برسوں کے پتھرے عزیز واقارب یا دوست احباب کی نجابت سے موصول ہونے والا مبارکباد کا پیغام نوری رابطے کا ذریعہ بن جاتا ہے جن کے چہرے مسروریاات کے سبب یہ راحت ہے محو ہو چسے تھے ان سے ملاقات کی صورت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس موقع پر ہم میں سے اکثر ایسے خوبصورت تجربات سے گزرتے ہیں جو ہماری زندگی پر مثبت اثرات مرتب کرتی ہیں۔ حاصل کام یہ کہ آئیے اپنے ان پیاروں کو جن سے ملاقات کو زمانہ گزر گیا شوخ دل سے مبارکباد کیجئے ہیں لیکن ہیں وہ کسی اور اس چہرے پر مسروریاات سے یازمانے کے سرد و گرم سے نبرد آزما شخصیت کو کسی اپنے کے ہونے کا احساس دلا سکے۔ اپنے پرانے سب کی خیر خواہی نہ صرف ہماری اخلاقی ذمہ داریوں میں شامل ہے بلکہ ہماری ثقافت کا بھی اہم جز ہے جس میں مہمان نوازی کو خصوصی مقام حاصل ہے۔ یہاں اپنے پرانے رنگ نسل اور مذہب ہر تفریق سے بالاتر ہر مہمان کی عزت کی جانی ہے اور اسلٹ سے بڑھ کر ان کی خاطر تواضع کی جاتی ہے۔ کسی تیار کا موقع ہو یا سال نو کا آغاز مذاقوں کے سلسلے تو شخص اک بہانہ چاہتے ہیں ایسے میں روایتی چکوانوں کی گویا بہاری آ جاتی ہے۔

موسم سرما میں خیانتوں کے ساتھ ساتھ سونا توں کا اہتمام بھی رہتا ہے۔ جن میں شجیرنی اور ملوہ جات بھی شامل ہوتے ہیں۔ دہائیوں میں نہاری اور پائے



1% سے کم ڈالدا VTF بنا سیتی
20% سے زیادہ دوسرے بنا سیتی
ٹرانس فیٹس کی مقدار

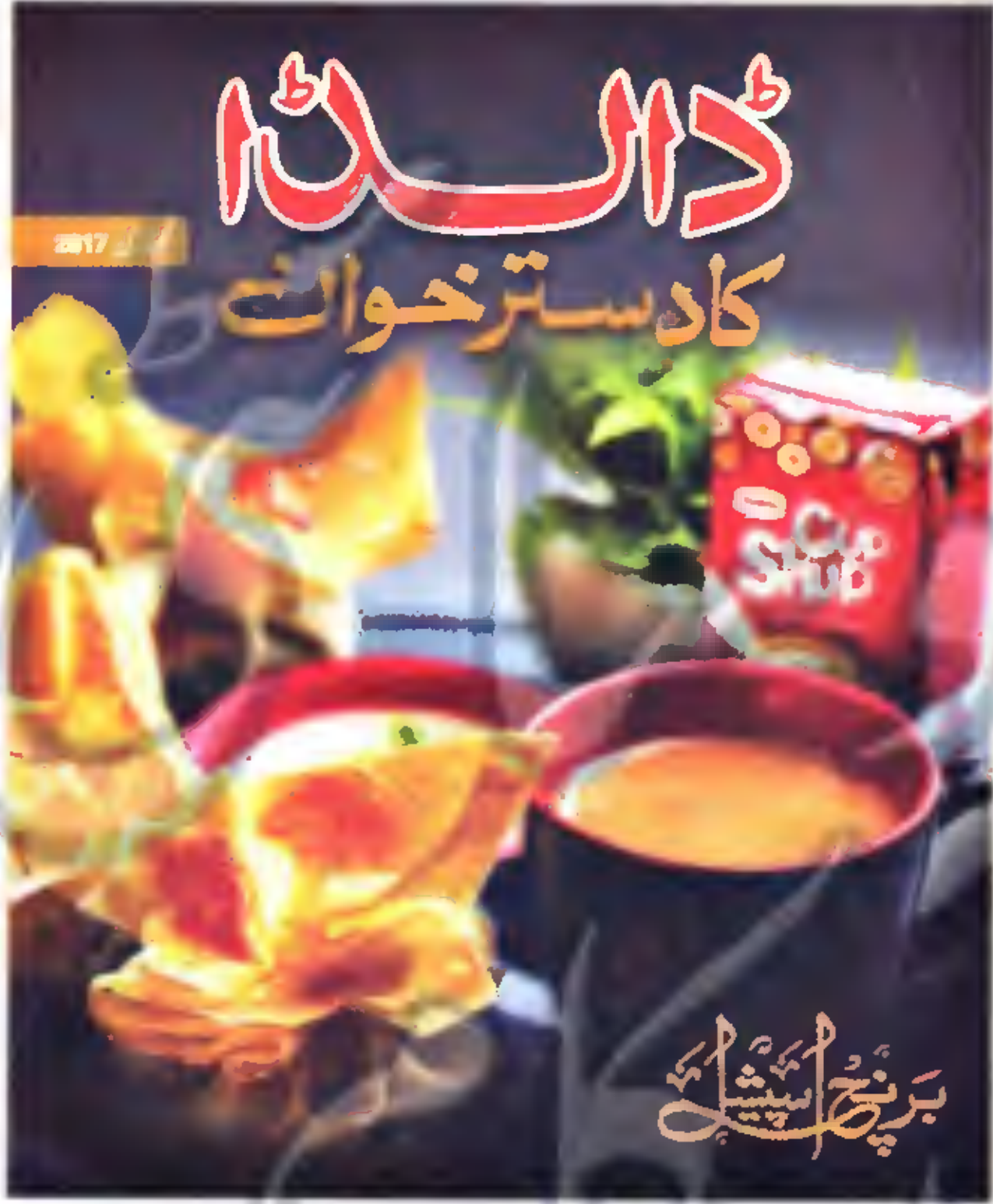
ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزرز سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر
ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً
درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزرز سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز
میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے
شاندار مواقع

ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ
حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے
پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔



ڈالدا کادسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بھانسی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں _____

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کادسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____

WWW.PAKSOCIETY.COM

فون (ٹول فری): 0800-32532 پتہ: P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان
www.daldafoods.com، ویب سائٹ: dalda.advisory@daldafoods.com





8 جمعہ مبلی کے پرائے ننانو چکن ڈرم اسٹیک	5 جمعرات گرلڈ چکن اور چیس سلاد کوئڈ فرائیڈ ٹیلے	4 بدھ چکن ووپان اپیل اینڈ پیپر بٹر پیسٹک کباب	3 منگل قیچے والی ٹکیہ حیدرآبادی ہانڈی گوشت	2 تیسرے پوٹو چیس آلیٹ وبائٹ حلیم	اتوار چکن اینڈ کارن پیپرین رائس منٹن مصالحے دار
12 جمعرات پان اپیل سالسا منی کباب	11 بدھ ڈیٹیکٹو ہانڈی کرہی فرائیڈش و دو سویت ساس	10 منگل چکن کی پلٹی اور مرغ ساس کے ساتھ سیسی پران ٹوسٹ	9 تیسرے کس و ڈیکٹو ہیل فیتو چینی پاستا گریک اسٹائلش	8 اتوار ڈیکٹو ہیل چاؤ ڈر شرمیس رائس	ہفتہ منس اسٹیفڈ بیک پوٹو چکن چیز کرائی
18 بدھ ایک فلور پینائن بیکڈ چکن اینڈ برنجیل	17 جمعرات سیو بھاجی چاٹ کباب کرائی	16 تیسرے اسٹرفرائی ہینڈ اینڈ بروکولی میتھی ملائی مصالحے گوشت	15 اتوار اسپائسی لیمن چکن سوپ پنے کی ڈال قیمہ	14 ہفتہ گارلک ٹان چھوٹے بٹر پیسٹک کباب	13 جمعہ پانک والی پز ابریڈ پاٹورمہ
24 منگل اسپائلی چکن فرائیڈز پنے کی ڈال قیمہ	23 تیسرے وبائٹ حلیم انجیر کے روز	22 اتوار اسٹیفڈش لیمن چیز کیک	21 ہفتہ چائپ شورو کوئڈ فلاؤرز	20 جمعہ گرین اسپائس ٹرائیا رول پسندے بریانی	19 جمعرات فرائی مصالحہ بوٹی چاکلیٹ سنڈیش
31 منگل برنی پیاز اور مینگن کی بھجیا ساگ کوٹنے	30 تیسرے پنے کی ڈال قیمہ ون پون پاستا	29 اتوار انالین بیک چکن ٹوٹی فردنی پائی	28 ہفتہ ڈیپز ایگز میتھی ملائی مصالحہ گوشت	27 جمعہ چکن کھو یارول چائپ شورو	26 جمعرات ٹماٹو کارن اینڈ کریم سوپ بیکڈش بوسار کریم
					25 بدھ قیمہ بنریوں کے دی بڑے فرائی مصالحہ بوٹی



کوفتہ فلاورز

اجزاء

تیرہ	200 گرام	تخمی	آدھی پیالی	ثابت دھنیا	ایک چائے کالج	کارن فلاور	ایک کھانے کالج
نمک	حسب ذائقہ	دہی	آدھی پیالی	اندا	ایک عدد	سموسے کی پنیاں	حسب ضرورت
اوپر کھین پیاز	ایک چائے کالج	کئی ہونی لال مرچ	ایک چائے کالج	ہری مرچیں	ایک سے دو عدد	ذالہ کونگ آئل	حسب ضرورت
پیاز	ایک عدد درمیانی	سفید زیرہ	ایک چائے کالج	اجوائن	آدھا چائے کالج		

ترکیبے

- تھے کو صاف ہتھوڑ چھلنی میں رکھ لیں، دھنیا اور زیرہ بھون کر کوث لیں
- دہی میں اوپر کھین اور نمک ملا کر تھے میں لگا کر رکھ دیں
- بھین میں ایک سے دو کھانے کے کالج ذالہ کونگ آئل میں چوب کی ہونی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرانی کریں
- پھر اس میں ال مرچ، دھنیا زیرہ اور کئی ہونی ہری مرچیں ڈال کر ہلکا سا فرانی کریں اور اس میں تخمی ڈال کر ابال آئے ہیں
- ابال آئے پر اس میں تیرہ ڈال کر بجلی آٹھ پر ڈھک دیں۔ جب تھے کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں کارن فلاور چمک لیں تاکہ تیرہ آپس میں چپکنا سا ہو جائے۔ چوبے سے اتار کر اس میں اجوائن چمک کر نمونڈا کر لیں
- سموسے کی پنیاں کو چوکور کات لیں اور ہری میں تھے کو ایک گول کالج میں لے کر دھرتے کالج کی مدد سے کوفتے کی شکل میں بنی کے درمیان میں رکھ دیں
- انڈے کی سفیدی کو تھے کے کناروں پر لگا لیں اور سموسے کی پنیاں چاروں طرف سے اٹھا کر درمیان میں باؤں تاکہ اس کے کنارے پھول کی پتیوں کی طرح کھل جائیں
- انڈے کی زردی کو ہلکا سا پھیلتا کر اس میں تیرہ کے ہونے پھول پر ہوش سے لگا دیں اور کچھ دیر کے لئے فوٹو کھین رکھ دیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اوہن میں پختی ہونی کھین سے لیں ان کوفتہ فلاور ڈال کر کھین سے پھینک دھرتے کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشنز ان مزیدار کوفتہ فلاور کو بھون کر کھین میں کھینسی ساتھ انڈے ایک شپ سے لیں ہونی گرم گرم ہونی چائے کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: آٹھ سے دس عدد

پریزنٹیشنز

ایک کھانے کالج
حسب ضرورت
حسب ضرورت

کارن فلاور
سموسے کی پنیاں
ذالہ کونگ آئل

ایک چائے کالج
ایک عدد
ایک سے دو عدد
آدھا چائے کالج

ثابت دھنیا
اندا
ہری مرچیں
اجوائن

آدھی پیالی
آدھی پیالی
ایک چائے کالج
ایک چائے کالج

تخمی
دہی
کئی ہونی لال مرچ
سفید زیرہ

200 گرام
حسب ذائقہ
ایک چائے کالج
ایک عدد درمیانی

تیرہ
نمک
اوپر کھین پیاز
پیاز



منس اسٹفڈ بیک پوٹیمو

برینچ اسپیشل

اجزاء

بھنا ہوا تیرہ آلو	ایک پائی چار سے پانچ عدد درمیانے	سمندری نمک پہلی مرچیں	حسب ضرورت دو سے تین عدد	ہرا دھنیا ڈالڈال کو لگ آئل	دو ٹماٹے کے کچے حسب ضرورت
----------------------	-------------------------------------	--------------------------	----------------------------	-------------------------------	------------------------------

ترکیبے

- بھنا ہوا تیرہ ٹماٹے کے لئے ایک کھانے کے کچے ڈالڈال کو لگ آئل میں ایک بار یکٹنی ہوئی پیاز کو ہلکا سا فرائ کر لیں اور اس میں ایک چائے کا چمچ اورک نمک، آدھا چائے کا چمچ کوئی مرچ اور تیرہ ڈالڈال کو بھی طرح بھون لیں
- آلو کو دس سے بارہ منٹ کے لئے ہال لیں اور کھل سمندے کر کے لہائی کھٹاپہ اوپر سے قہا کات لیں
- اندر سے اٹھانے سے آلو کا دوا کمال لیں (اس تیرے کے ساتھ پکا کر کھل گوا لیں) اور اس میں بھنا ہوا تیرہ بھریں۔ اوپر سے کئے ہوئے آلو کے تھتے سے بند کر دیں
- پچھلے اس پر ہلکا سا ڈالڈال کو لگ آئل لگا کر پچھلے سمندری نمک میں رول کر کے اور کھیم فوائل میں پیست لیں
- پچھلے سے گرم کئے ہوئے آلوں میں ان کو تیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن

ڈالڈال کو رول کر کے آلو اور درمیان سے کائیں اور ہار یکٹنی ہوئی ہی مرچیں اور ہرا دھنیا بھڑک کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | بیک کرنے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

WWW.PAKSOCIETY.COM



گارلک نان چھولے

اجزاء

ایک دوڑے سفید پختے
تیم
اورک بسن پیاز

دو پیاز
حسب ذائقہ
ایک چائے کا چمچ

پیاز
کئی دوٹی ایل مرچ
بلدی

ایک عدد درمیان
ایک چائے کا چمچ
آدھا چائے کا چمچ

کریم مصالحہ پیاز
تختی
ہری مرچیں

آدھا چائے کا چمچ
آدھی پیاز
دو سے تین عدد

براہ خلیا
ڈالڈا کوکگ آکل

حسب پسند
چار کھانے کے چمچ

ترکیبے

- تین میں ڈالڈا کوکگ آکل میں تیز پات ڈال کر ایک سے دو منٹ فرانی کریں، پھر اس میں ہارک کئی، دوٹی پیاز کو بھکی شہری فرانی کر لیں
- اس میں اورک بسن، ٹیم، ایل مرچ اور بلدی کو پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بیو نہیں اور اس میں ابلے ہوئے پنے ڈال دیں
- اچھی طرح بیو کر اس میں تختی ڈال کر بھکی ڈالچ پر پاچے سے سات منٹ دم پارکھ دیں
- آخر میں کریم مصالحہ ہارک کئی، دوٹی ہری مرچیں اور براہ خلیا ڈال کر ایک سے دو منٹ پکا کر چر لے سے اتار لیں

پریزنٹیشن: چھٹی کی دن ناشتے یا رنج ٹائم پر یہ مزیدار تھولے گھر میں بنے ہوئے تازہ گارلک نان کے ساتھ پیش کریں۔

گارلک نان بنانے کے لئے:

دو پیاز مید سے میں چھٹی بھر تک، ایک چائے کا چمچ چھٹی، ایک چائے کا چمچ خشک نمیر، ایک چائے کا چمچ چلا براہ بسن، ایک چائے کا چمچ کاؤش، دو کھانے کے چمچ ہارک کئی، دو براہ خلیا اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکگ آکل ڈال لیں اور تھوڑا تھوڑا کریم و دوڑے ڈالنے سے کریم گوندھ لیں۔ دن سے پندرہ منٹ ڈھک کر گھس پھر دو بارہ گوندھ کر بیڑے بنائیں، ہاتھ سے جھکے جھکے دباتے ہوئے پھیلاؤ، آدھا چمچ دوٹی روانی بنائیں۔ توڑے کو درمیان آچے پر دوڑیں اور درمیانی کو ایک طرف سے لٹکائیں اور دوسری طرف سے ڈھک لیں، دوسری طرف سے پک جانے بعد جب نان ایک طرف سے پک جائے تو دوسری طرف سے پک کر چوبیس پر لٹکائیں تاکہ نان دوسری طرف سے بھی اچھی طرح پک جائے۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

برینچ لیکچر



پاک والی پزابریڈ

برینچ اسپیشل

ایک عدد
حسب ضرورت

اندا
ڈالدا کوک آئل

تین چوتھائی پیالی
ایک چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ

کالی مرچ گدڑی پس ہوئی

دودھ
بھینٹی

آدھا چائے کا چمچ
ایک پیالی
ایک کھانے کا چمچ

بس کا پاؤڈر
کاج چیز
خٹک خمیر

دو پیالی
200 گرام
حسب ذائقہ

اجزاء
میدہ
پاک
تک

ترکیبے

- میدے کو تیل میں رکھ کر اس کے درمیان میں گڑھا کر لیں اور چینی نمک اور خمیر ڈال دیں۔ نیم گرم دودھ میں انڈا اور تھن سے چار کھانے کے چمچ ڈالدا کوک آئل ملا کر پھیلت لیں اور اس کچھر سے میدے کو نرم گوندھ لیں
- لیکن ناول میں پینٹ کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ جب پھول جائے تو دوبارہ سے گوندھ لیں
- پاک کو ٹھنڈے پانی میں بھینٹ کر ہن سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں، پھر صاف دھو کر باریک چوپ کر لیں
- بین میں پاک کے ساتھ بس اور کالی مرچ ڈال کر بھینٹی آج پر اتنی دیر رکھیں کہ پاک کا اپنا پانی خٹک ہو جائے
- چولہے سے اتار کر مکمل ٹھنڈا ہونے پر اس میں کاج چیز ملا لیں
- گندھے ہوئے میدے کا بیڑا بنا کر اس کے درمیان میں پاک کا کچھر رکھیں اور حسب پسند شیبہ کا بن بنا لیں
- بیک کرنے کو ڈالدا کوک آئل سے برش کر کے اس میں تیار کئے ہوئے بن کو رکھ دیں۔ پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بیک کرنے رکھ دیں (زیادہ خوش رنگ بنانے کے لئے چاہیں تو بیک کرنے کے لئے رکھتے ہوئے اس پر انڈے کی زردی سے برش کر دیں)

WWW.PAKSOCIETY.COM

پریزنیشن سٹریج (اس مذاقیت خبری برینڈ کو برینڈ کے نام میں چائے کافی کے ساتھ انجانے بریں۔
تاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



قیمے والی ٹکلی

برینچہ اشکلی

آدھا چائے کا چمچ	چینی	آدھی پیالی	سوچی	ایڑا پیالی	اجزاء
حسب ضرورت	ذالذ VTF باسٹی	حسب ذائقہ	ٹمک	دو پیالی	بھنا ہوا تیرہ سیدہ

ترکیبے

- بھنا ہوا تیرہ بنانے کے لئے 200 گرام قیمے میں دو باریک چوپ کی ہوئی پیاز، ایک چائے کا چمچ ادوک بسن پیا، دو، ایک کھانے کا چمچ بھنا ہوا کٹا ہوا اٹھنیازیر اور ایک کھانے کا چمچ کئی، دوئی لال مرچ ڈال کر بکلی آٹھ پر پکھے رکھو۔ جب قیمے کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اسے اچھی طرح بھون کر چوبے سے اتار لیں
- میدے میں سوچی، ٹمک، چینی اور تین کھانے کے چمچ ذالذ VTF باسٹی ڈال کر اٹھیوں سے اچھی طرح ملائیں
- پھراں میں تھوڑا تھوڑا اٹھنیازیر ڈالتے ہوئے سخت گوند لیس اور ٹمک کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- پھر گندھے ہوئے میدے کے بڑے بڑے تھیلے بنائیں اور انھیں تھوڑا سا تیل کر درمیان میں دو کھانے کے چمچ بھنا ہوا تیرہ رکھ کر دو بارہ بند کر دیں
- ایک ہاتھ پر تیرہ نمبر ایڑہ رکھ کر دوسرے ہاتھ کی پھٹی سے ہلکے ہلکے ہاتھ دے دے اسے بڑی سی پوری کی شکل میں لے آئیں
- کڑاکی میں ذالذ VTF باسٹی کو درمیانی آٹھ پر گرم کر کے ان پوریوں کو بکلی آٹھ پر سنہری ہونے تک ڈیپ فرائی کر لیں

پریزنٹیشن یہ گرم گرم قیمے والی ٹکلی تاشے میں اچار کے ساتھ خوب مزہ دیں گی۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: پانچ سے چھ عدد

WWW.PAKSOCIETY.COM



چکن کی کلیجی اور نچ اس کے ساتھ

برینچ اسپیشل

ایک کمانے کوٹھی
چھ کمانے کوٹھی

بھون ٹار
ڈالڈال کوٹھ آئل

ایک کمانے کوٹھی
ایک پائے کوٹھی
ایک پائے کوٹھی

اورک ہین پھاوا
کالی مرچ گھرنی چن: دوٹی
کئی: دوٹی ڈال مرچ

آدھا کلو
آدھی پیالی
سب ڈالٹھ

اجزاء
چکن کی کلیجی
کینڈا کاجوں
ٹنک

ترکیبے

- چکن کی کلیجی کے چھوٹے ٹکڑے کر کے صاف دھو لیں اور اس پر ٹنک اور اورک ہین لگا کر رکھ دیں
- فرائنگ چن میں دو سے تین کمانے کے چھ ڈالڈال کوٹھ آئل ڈال کر دھو لیں اور اس میں کلیجی کو ڈال کر تھوڑے آٹھ پر پانچ سے سات منٹ فرائی کریں
- پھر کلیجی کو پلیٹ میں نکال لیں اور اس فرائنگ چن میں ٹنک، ال مرچ اور کالی مرچ ڈال کر پکا سافرائی کریں اور اس میں کوٹھو کاجوں ڈال دیں
- بھون ٹار کو ایک کمانے کے چھ موادے پٹی میں گھول کر اس میں بھون میں ڈالیں اور جب پکا سافرائی ہوئے پر آج سے آس میں فرائی کی دوٹی کلیجی ڈال دیں
- تین سے چار منٹ پکا کر پھر سب سے اتار لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم پش میں نکال کر بھونک برینچ یا ڈالڈال کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

WWW.PAKSOCIETY.COM



اجزاء

آدھا پائے کو تھچ	ایوانی	آدھا کدو	دہنی
تین سے چار عدد	برقی مرچیں	ذرائع پیالی	ساوا دانا
آدھی کھجی	پاؤنڈ	حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	ڈالڈال VTF بنا سٹی	ایک چمچ	کوارٹک
		ایک چمچ کاکو	اورک

ترکیبہ

- آٹے میں نمک اور دھواگھاسے سے بچھ ڈالڈالڈال VTF بنا سٹی ڈال کر تختہ ڈالو اور اٹل سے تھیلے پڑے میں لپیٹ کر رکھیں۔
 - مولی کو تھیلے کرش کریں اور کدو کھل میں اور پودینہ اور جینی مرچوں کو ہار تیک ٹوٹ کر رکھ لیں۔
 - آٹے کی روٹی مولی میں اور کدو اور جینی مرچوں کو ملا کر اسے پیسے ہوئے فریڈنگ تین میں درمیانی آٹے پر رکھ کر مولی کا پانی تھیلے طرح خشک کریں (درمیان میں ایک سے دو مرتبہ تھچ پیالیں)۔
 - پدے سے تھوڑے تھوڑے اسٹنڈا ہونے پر ان میں نمک، کوارٹک اور پودینہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔
 - ٹنڈے ہونے آٹے کے ایک ساڑھے کے چم سے بنا لیں اور پچھلے سے درمیان میں ڈالو۔ اسے دو آٹھانے سے بچھ کر رکھیں۔
 - بیکے برتن سے نکل کر مٹو سے پڑ ڈالڈالڈال VTF بنا سٹی اسے دو سے ستیری ڈال کر رکھیں۔
- پریزنٹیشن** ان مزیدار پراٹھوں کو دو پیپر کے ٹکڑے سے لپیٹ کر پندرہ پارہوں میں تقسیم کر کے ساتھ کھلے رکھیں۔

تیار کرنے کا وقت: پانچ سے سات منٹ۔ کھانے کا وقت: تین سے چار منٹ۔ افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ڈیولز ایگس (Devil's Eggs)

تیار کرنے کا وقت: پچیس سے پینتالیس منٹ۔ پکانے کا وقت: تیس سے پچیس منٹ۔ افراد: چار سے پانچ کے لئے

اجزاء

آدھا پائے کو تھچ	کالی مرچ تیس بوٹی	چھ سے آٹھ عدد	اندے
ایک پائے کو تھچ	پارسلے	آدھی پیالی	ماہی تیل
حسب ضرورت	ڈالڈال کولگ آئل	حسب ذائقہ	نمک

ترکیبہ

- اس ڈش کو مٹھور پلاسٹک کے اندر سے بنا کر جاتا ہے۔ تین اس مرتبہ سے پر پڑے ایک سے بنا کر رکھتے ہیں۔
- اسے ہانے کے لئے اسٹنڈا ڈالڈال کی تھیلے پیالوں سے لیں اور بر پیالی میں ایک قطرہ ڈالڈال کولگ آئل ڈال کر اس پر چمچیں بھر ڈالڈال چمک دیں۔
- پریوں کو فریڈنگ تین میں رکھ دیں اور جینی مرچوں میں ایک اندے کی سفیدی ڈال دیں۔ فریڈنگ تین استعمال سے (پیالی کے اندر نہ ہونے) پانی ڈالیں اور اسے خشک سے ڈسکن سے خشک کر اور میانی آٹے پر رکھ دیں۔
- تین سے چار منٹ میں سفیدی مکمل طور پر پک جائے گی، اسے پدے سے بنا کر پانی سے نکال لیں اور مکمل ٹھنڈا ہونے پر پریوں کو کٹ کر اندے کی سفیدی کو نکال کر رکھ لیں۔
- فریڈنگ تین میں ایک سے دو ٹکڑے کے تھچ ڈالڈال کولگ آئل ڈال کر اس میں اندوں کی زردیاں ڈال کر تھیلے سے تھچ پیالے ہونے اور میانی آٹے پر ایک سے دو منٹ پکا کر پدے سے اتار لیں۔
- زردیاں ڈالڈال کولگ آئل سے تھیلے اور اس میں نمک، کالی مرچ اور زردیاں لپیٹیں۔

پریزنٹیشن

تھیلے میں دو تھیلے سے لپیٹ کر شیشے میں رکھیں اور زردیاں کے تھچ کو پانچ منٹ تک سے لپیٹ ڈال دیں۔ اسے دو تھیلے سے لپیٹ کر شیشے میں رکھیں اور زردیاں کے تھچ کو پانچ منٹ تک سے لپیٹ ڈال دیں۔





صحت کے
خزانے

ٹماٹو چکن ڈرم اسٹیکز

اجزاء	پکن ٹیکز	نار	دومد	گرم مصالحہ پنا ہوا	ایک چائے کا چمچ
پنک	سب ڈالت	پسی ہوئی کان مرچ	آدھا چائے کا چمچ	زردے کارنگ	چکنی مبر
اورک ہسن پنا ہوا	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	قصورنی مٹھی	آدھا چائے کا چمچ
نماز کا پیسٹ	آدھی پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکک آئل	چار سے چوکھانے کے ٹکے

ترکیبے

- چکن ٹیکز کو صاف جھولیس اور ان پر کٹ لگا کر زردے کا رنگ لگا دیں۔ نمازوں کو دھو کر پینڈ کر کے رکھ دیں
- پھیلے ہوئے پیالے میں اورک ہسن، نمک، لال مرچیں کٹا ہوا زیرہ اور گرم مصالحہ ڈال کر ملائیں اور چکن کو اس سے میرینٹ کر کے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کوکک آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں پھر اس میں مصالحے لگے ہوئے چکن ٹیکز ڈال کر تیز آگ پر سنبری ہوئے تک فرائی کریں
- پھر آگ بجلی کر کے اس میں نماز کا پیسٹ اور پینڈ کئے ہوئے نماز ڈال دیں اور ڈھک کر پکے رکھ دیں
- جب چکن ٹکے پرا جائے اور نماز کا پانی خشک ہو جائے تو انھیں باکسا سبھون کر قصورنی مٹھی اور کالی مرچ چھڑک دیں اور تین سے چار منٹ بعد چوبیس سے اتر لیں

پریزنٹیشن اس جھٹ پٹ بننے والی غذا اسیت سے خیر پورڈش کو سب پسند آئے ہوئے چاہوں یا پینا ریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پچیس سے تیس منٹ | پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



صحت کے
خزانہ

چکن اینڈ کارن منچورین رائس

ایک عدد	اندھا	دو کھانے کے چمچ	میدہ	200 گرام
تین سے چار عدد	بری مرچیں	ایک کھانے کا چمچ	کارن ٹائر	حسب ذائقہ
دو کھانے کے چمچ	برادھنیا	آدھا چائے کا چمچ	پس ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ
حسب ضرورت	ذائقہ کوکھ آئل	آدھا چائے کا چمچ	بیلنگ پاؤڈر	ایک پیالی

اجزاء

چکن
نمک
پس ہوئی
سویت کارن

ترکیبے

- چکن کی اخیر ہڈی کی ہونڈیوں کو صاف دھو کر خشک کر لیں اور انہیں چوپ کر کے پیسے کی شکل کا کر لیں۔ اس میں سویت کارن، نمک، لہسن، کالی مرچ، ہارکک، کئی ہونڈی بری مرچیں اور برادھنیا ڈال کر ملا لیں۔
- پھر اس میں میدہ، کارن ٹائر، بیلنگ پاؤڈر اور اندھا ملا کر چھوٹے چھوٹے گولے بنائیں۔ ذائقہ کوکھ آئل میں سنہری فرائی کر کے رکھ لیں۔

گریوی بنانے کے لئے:

- تین سے چار کھانے کے چمچ ذائقہ کوکھ آئل میں آدھا چائے کا چمچ کچلا ہوا لہسن اور تین سے چار چوپ بری مرچوں کو ہلکا سا فرائی کریں۔ پھر اس میں آدھی پیالی نمٹاؤ کچپ، دو کھانے کے چمچ مرچ، دو کھانے کے چمچ چلی گارلک ساس، دو کھانے کے چمچ سویا ساس اور ایک چائے کا چمچ چینی ڈال کر ملا لیں اور آخر میں ایک پیالی پانی میں تین سے چار کھانے کے چمچ کارن ٹائر ملا کر اس میں ڈالیں اور گاڑھا ہونے پر اس میں فرائی کئے ہوئے گولے ڈال کر چوبیس سے ساتالیس منٹ تک اسے ساتھ پیش کرنے کے لئے چادروں کو ہانے کے لئے دو کھانے کے چمچ ذائقہ کوکھ آئل میں آدھا چائے کا چمچ کچلا ہوا لہسن اور چار سے پانچ بہت لال مرچوں کو ہلکا سا فرائی کر کے اس میں دو چھتیس منٹ تک، آدھا چائے کا چمچ پسی ہوئی کالی مرچ ڈال کر فرائی کریں۔ پھر اس میں ڈھالی پیالی ایلے ہونے چاول ڈال کر ملا لیں اور ساتھ ہی ہارکک چوپ کی، ہونڈی ایک گڑ، ایک شملہ مرچ اور آدھی پیالی بری پیاز ڈال کر ملا لیں۔ آخر میں دو کھانے کے چمچ مرچ، دو کھانے کے چمچ لہسن، ڈھالی کر تھی طرست ملا تے ہونے چوبیس سے ساتالیس منٹ تک اسے ساتھ پیش کریں۔

پریزنٹیشن: چکن کارن منچورین رائس میں کھل کر تیار کئے ہوئے گرم گرم پنچھیل اس کے ساتھ پیش کریں۔
تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



پوٹو چپس آپلیٹ

اجزاء

انڈے	چار عدد	شہد	چار سے تین عدد	Knockout چپس	ایک چھوٹا پیکٹ
ٹک	حسب ذائقہ	چیز چیز	آدھی پیالی	والڈا کوکگ آئل	حسب ضرورت
کالی مرچ پس بونی	ایک چائے کا چمچ	تازہ پارسلے	ایک چائے کا چمچ		

ترکیبے

- چیز چیز کوٹش کر کے فریژ میں رکھ لیں، شہد مزکی باریک سا سڑکات لیں
- انڈوں کو پیسٹ کر اس میں ٹک، کالی مرچ، شہد مز اور باریک چپ کیا ڈوا پارسلے ملا لیں
- پھر فرائینگ چین میں چار سے پانچ کمانے کے چمچ ڈالڈا کوکگ آئل ڈال کر گرم کریں اور انڈوں کے آدھے آمیزے کو اس میں ڈالیں
- بلکی آٹھ پر تین سے چار منٹ پکانے کے بعد اس میں کش کیا بواجیز اور تپ سے سات Knockout چپس ڈالیں اور انڈے کو اس پر ڈالڈا کر لیں
- دو سے تین منٹ پکا کر فرائینگ چین سے نکال لیں

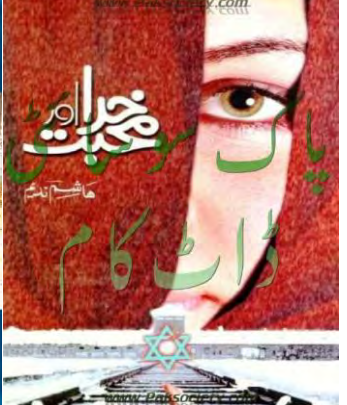
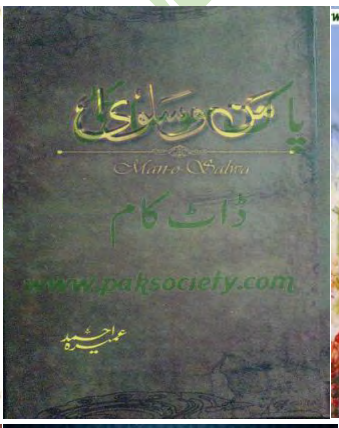
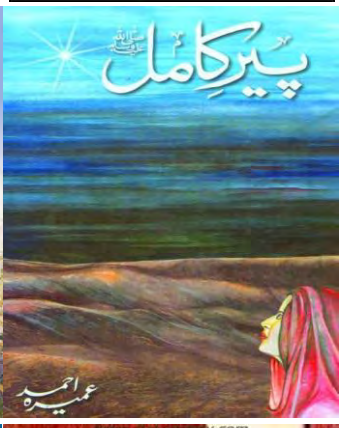
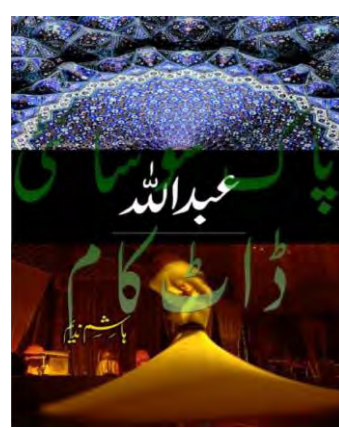
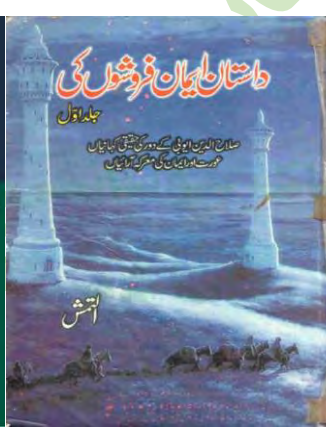
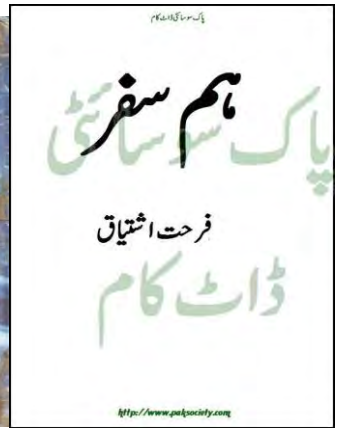
پریزنٹیشن Knockout چپس کے ساتھ بنائے گئے اس غذا نیت سے بھرپور آئیٹ کو بچوں کے اسکول لچ باکس میں بغیر ذیل روٹی کے سائٹس کے بھی دیا جاسکتا ہے۔

نوٹ: اس آئیٹ کو بنانے کے لئے Knockout چپس کے پانچ مختلف ذائقوں میں سے اپنی پسند کا ذائقہ استعمال کریں۔

تیاری کا وقت: دس منٹ | فرائینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

WWW.PAKSOCIETY.COM

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود آل ٹائم بیسٹ سیلرز:-



Young
Cook



گرلڈ چکن اور چپس سلاڈ

حسب ضرورت
ایک سے دو کمانے کے ٹیچے

زرہ شملہ مرچ
ڈالڈا کوکٹ آئل

تین سے چار عدد
آٹھ سے دس عدد
آدھی پیالی

مشرومز
زیتون
انٹاس

ایک چائے کاجچ
ایک کمانے کاجچ
دو کمانے کے چچے

اورک بسن پنا (۱)
کئی ہوئی لال مرچ
سویا ساس

ایک عدد
حسب پسند
حسب ذائقہ

اجزاء

چکن بریسٹ

Knockout Chips

ٹنگ

ترکیبے

- اورک بسن، ٹنگ، لال مرچ اور سویا ساس کو ملا لیں اور چکن بریسٹ کو دو تھوکر اس سے میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- گرل چین کو ہر مینائی آج پر گرم کر کے اس پر ڈالڈا کوکٹ آئل ڈالیں اور میرینیٹ کی ہوئی چکن کو گرل کر لیں
- چکن کے حصالے میں مشرومز، انٹاس، صوبیٹ کارن، شملہ مرچ اور زیتون ڈال کر مائیں اور انھیں بھی ہاکسا گرل کر لیں

پریزنٹیشن

تمام گرل کی ہوئی ہیزیوں کو خوبصورت سے پیالے میں نکال کر Knockout Chips اور گرل کی ہوئی چکن کے ساتھ اس سٹنڈ بساؤ کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | گرل کرنے کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

WWW.PAKSOCIETY.COM



کس ویجیٹیبیل فیتو چینی پاستا

ایک پیالہ
تین سے چار کھانے کے چمچ

چیزر چیز
ڈالڈا کوکاک آئل

100 گرام
ایک پیالہ

فریج ہینز
پوسٹو ساس

200 گرام
تین سے چار عدد چھوٹے

ایک پیکٹ (200 گرام)
حسب ذائقہ

اجزاء
فیتو چینی پاستا
نمک

ترکیبے

- اس ڈش کو بنانے کے لئے سب سے پہلے پوسٹو ساس بنالیں۔ ایک پیالی تیس کے پتے لے کر صاف دھولیں اور اس میں آدھی پیالی چلنوز سے یا ہنگ پھلی ڈالیں اور ساتھ ہی حسب ذائقہ نمک اور جوئے ہین اور ایک چمچائی پیالی ڈالڈا کوکاک آئل ڈال کر بیسنڈر میں اچھی طرح لینڈ کر لیں
- پاستا کو پیکٹ پر دی گئی ہدایات کے مطابق یا اس سے بارہ منٹ کے لئے نمک ملے پانی میں اہل کر چھلٹی میں ڈالیں اور اوپر سے ٹھنڈا پانی بہاویں
- اگلے دو سے پانی میں پھلکی بھرنمک ڈال کر اس میں ہر کوئی کے پھول ٹلحدہ کر کے ڈالیں اور فریج ہینز کے چھوٹے گڑے ڈال کر تین سے چار منٹ اہل پھر چھلٹی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہاویں
- پھیلے ہوئے تین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکاک آئل ڈال کر اس میں ہر کوئی فریج ہینز، چارنگز کے کئے، ہئے نماز اور پوسٹو ساس ڈال کر ایک سے دو منٹ ملائیں
- پھر اس میں اہلا، ڈالڈا ڈال کر ملائیں اور آخر میں کش کیا، ہوا چڑ ڈال کر پوسٹو ساس سے اچھالیں

پیریز نٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر اس منفر دہ اور مزیدار پاستا کارات کے کھانے پر اہلٹ انھائیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

WWW.PAKSOCIETY.COM



شرپس رائس



اجزاء

دو کھانے کے کچھ	لیموں کا رس	ایک چائے کاس	کئی ہوئی لال مرچ	آدھی پیالی	شملہ مرچ	200 گرام	جھینگے
ایک ٹمبلی	برادھنیا	آدھا چائے کاس	پس ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کاس	پس ہوئی لال مرچ	دو پیالی	چاول
دو کھانے کے کچھ	مارجرین یا مکھن	دو پیالی	نخنی	آدھا چائے کاس	اجوائن	حسب ذائقہ	نمک
دو کھانے کے کچھ	ڈالڈا کوکٹ آئل	آدھی پیالی	سرکہ	ایک چائے کاس	خشک تلی کے پتے	دو سے تین عدد	لہسن کے جے
						ایک عدد درمیانی	پیاز

ترکیبے

- تلی کے پتے، اجوائن، کھلا ہوا لہسن، لال مرچ کئی ہوئی اور پس ہوئی، ان تمام چیزوں کو اچھی طرح ملا کر دو حصوں میں کر لیں
- برادھنیا، شملہ مرچ اور پیاز کو باریک چوب کر لیں۔ چمن میں ایک کھانے کاس مارجرین یا مکھن کو پکھا سا پھیلا لیں اور اس میں چوب کی ہوئی سبزیوں کو ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں (بھگو کر رکھے ہوئے) چاول اور مصالحے کے کچھ کاس ایک حصہ ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔ اس میں نخنی اور نمک ڈال کر ڈھک کر پکے رکھ دیں
- پانی خشک ہونے پر چاولوں کو الٹ پلٹ کر کے ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں
- جھینگوں کو صاف دھو کر مصالحے کے دوسرے حصے سے میرینٹ کریں اور ڈالڈا کوکٹ آئل میں دو سے تین منٹ تیز آگ پر فرائی کر کے نکال لیں
- پھر ٹیبلہ، چمن مارجرین یا مکھن کو پکھا کر اس میں سرکہ اور لیموں ڈال کر ایک سے دو منٹ پکائیں اور اس میں فرائی کئے ہوئے جھینگے ڈال کر سرکہ خشک ہونے تک پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریسڈ نیشنل سٹریٹس ڈش میں چاولوں کو نکال کر اس پر مصالحے والے جھینگے ڈال کر اس میں مندرجہ ذیل اجزاء گرم چوبیں کریں
تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

WWW.PAKSOCIETY.COM



سیوہجی چاٹ

اسٹیک
ٹائم

ایک سے دو عدد
دکھانے کے کچھ
ایک کھانے کے کچھ

ہری مرچ
اٹی کارس
ڈالڈالکولک آکل

ایک چائے کچھ
آدھا چائے کچھ
آدھی ٹمبل
دکھانے کے کچھ

پاٹ مصالحہ
پنا دال بکور
ہرا دھنیا
پودینہ

ایک بیانی
دو عدد درمیانی
ایک چائے کچھ
آدھا چائے کچھ

باریک سوہ
چینا
ٹھنڈا زرد
نہیں ہوئی اول مرچ

دو عدد درمیانی
ایک بیانی
حسب ذائقہ
ایک چائے کچھ

اجزاء

ایسے ہوتے آلو
ایسے ہوتے سفید پیٹے
نمک
اورک

ترکیبے

ایسے ہوتے آلو، پھولوں و ٹمبلوں میں بیانی ڈال دیا، ایک سوپ کو، کے رکھ لیں
چینی میں ڈالڈالکولک آکل، ڈال کراس میں آدھا پیٹے کے کچھ بیانا، آکٹا، ڈال، دو، اول مرچ، آدھا پیٹے کے کچھ پاٹ مصالحہ اور نمک ڈال کر، چکوسا بھونیں
اس میں آدھوں کو پھر ڈال کر، پھر چھڑک کر انہیں طرح طرح میں اور پیٹے سے اتار لیں
پتلی ہوتے سے، ہر ارضی، پودینہ اور نمک اور جی مرچوں کو گھی بیانی پانی ڈال کر، ڈنڈر میں، بار، ایک میں۔ پھر اسے چھانی میں ڈال کر چھانیں اور
اس پر مزہ آدھی بیانی پانی ڈال کر چھانیں میں
اس سے ہر گتے سے پانی میں بیانا، آکٹا، دو، زرد، پاٹ مصالحہ نمک اور پیٹے کے کچھ میں ڈال کر، لیں

پریزنٹیشن پیٹے میں آلو پھولوں کو پھر ڈال کر اس پر تیز ڈالیں اور چھانی اور سوپ پیاز کے ساتھ پیش کریں، یہ ہیں تو اسے پوریوں کے ساتھ بھی انجانے کیا جا سکتا ہے۔

تجاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | یکانے کا وقت: پانچ سے سات منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

WWW.PAKSOCIETY.COM



اسپائسی لیمن چکن سوپ

اجزاء

چکن
پھن کی ہنٹی
لیوں کارس

200 گرام
چار پیالی
چار کھانے کے چمچ

نمک
سپکا ہوا آئین
ادریک

حسب ذائقہ
ایک چائے چمچ
ایک اچھا کاکڑا

برقی پیاز
کئی بوٹی لال مرچ

دو عدد
ایک چائے کاجی

کارن ٹاور
ڈالڈا کوکنگ آئل

ایک کھانے کاجی
ایک کھانے کاجی

ترکیبے

- بغیر ہڈی کی چکن کو دھو کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں، ادرک کو کچل کر دو کھانے کے چمچ لیوں کے رس میں ملا کر دیکھ دین
- لہسن، نمک، لال مرچ اور لیوں کے رس کو ملا لیں اور اس میں چکن کو میرینٹ کر کے رکھ دیں
- پیاز کے سفید حصے کو ڈالڈا کوکنگ آئل میں ہلکا سا فرائی کریں پھر اس میں میرینٹ کی بوٹی چکن ڈال کر تیز آگ پر سٹریق ہونے تک فرائی کر لیں
- پھر اس میں بھٹی ڈال کر آٹھ سے دس منٹ پکا لیں، آخریں کارن ٹاور کو دو کھانے کے چمچ سادے پانی میں گھول کر سوپ میں ملا لیں۔ ادرک اور برقی پیاز کی باریک کٹی ہوئی پتیاں ڈال کر دو سے تین منٹ پکا کر چوبیس سے اتار لیں

پریزنٹیشن گرم گرم پیالوں میں نکال کر باہر ایک کئی بوٹی جری مرچوں اور لیوں کے قلوبوں کے ساتھ پیش کریں۔
تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

WWW.PAKSOCIETY.COM



فشن دم پخت

اجزاء	تعداد	تعداد	تعداد	تعداد	تعداد
ثابت پھل	ایک سے سوا کلو	کچلا، برائسن	ایک کمانے کا تھچ	مشروہ ماہاں	ایک چپے کا تھچ
چکن کا تیر	100 گرام	اورک پینا، وا	ایک پائے کا تھچ	ایسٹریساں	ایک پائے کا تھچ
مشروہ ہز	چار سے چھ عدد	پیاز	ایک عدد، درمیانی	کئی، دوئی ال مریج	ایک پائے کا تھچ
نٹ	مسب ڈالٹھ				

ترکیبے

- پھل کو صاف دھو کر، دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریڈر میں رکھیں، پھر اسے تیز چھری کی مدد سے اوپر طرف سے اس طرح سے کٹیں کہ درمیان کو کاٹنا بند ہو جائے
- نٹ، ال مریج، برائسن، اور کھانے کے تھچ ڈالڈا کو کنگ آئل اور لیموں کے رس کو ڈال کر پھل کے اوپر والے حصے پر انچھی طرح مل دین اور اسے فریڈر میں رکھیں
- ایک کھانے کے تھچ ڈالڈا کو کنگ آئل میں ہارٹیک چوپ سی، دوئی پیاز، کھنکی سی نرم، ہونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں اورک، نٹ، کالی مریج، تیر اور پیپ کئے ہوئے مشروہ، ال کورٹین سے پارمنٹ فرائی کریں
- آٹھ ٹین اس ٹین اور سٹریساں اور مشروہ، ماس ڈال کر پورے سے اتار لیں
- پھل کے ایک حصے پر چکن کے ٹیچر کو ٹھنڈا کر کے رکھیں اور اسے دوسرے حصے سے بند کر دیں
- گرل چین کو پورے پر رکھ کر آٹھ سے دس منٹ، پھر اس میں ایک سے دو کھانے کے تھچ ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر پھل کو پختی سے لے کر طرف سے گرل کر لیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

پریزنٹیشن اس غذا اسیت سے پھل، مزیار، پھل، مزیار، مزیار کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | گرلنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



اطالین بیک چکن

اجزاء

آدھا چائے کا چمچ	شک ٹیس کے پتے	ایڑھ بیانی	ٹماٹر کا پیسٹ	آدھا چائے کا چمچ	پس بونی کالی مرچ	100 گرام	چکن بریسٹ
چار کھانے کے چمچ	مارجرین یا مکسن	چار کھانے کے چمچ	پار میسان چی	دو عدد	انڈے	حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب پسند	ہیڈ ریج	حسب ضرورت	ایٹل روٹی کا پودرا	ایک چمچانی چائے کا چمچ	شک ٹیس کو پاپاؤ

ترکیب

- چکن بریسٹ کو دو ٹکڑوں کے پار پے کوٹ لیں اور انہیں ہلکا ہلکا پھل لیں
- انڈوں کو پیسٹ کر اس میں نمک اور کالی مرچ ملائیں اور اس میں چکن کے پار چوں کو اپ گزریں۔ پھر انہیں ایٹل روٹی کے چورے میں رول کر کے ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کریں
- ٹماٹر کے پیسٹ میں نمک، لہسن اور تیس کے پتے ڈال کر مٹی آٹھ پر پکائیں۔ اہل آٹے پر اس میں مارجرین یا مکسن ملا کر لیں اور تین سے چار منٹ پک کر پھینے سے اتار لیں
- ٹیکلک ڈش کو چھن کر اس میں فرائی کئے ہوئے چکن کے پار پے رکھ کر اوپر سے ٹماٹر کا پیسٹ بھرا لیں اور اس پر پار میسان چی چھڑک کر اسے فرائی سے کر کریں
- ٹماٹر کے پتے 180C پر اس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھیں، پھر اسے نکال کر اس پر تیس لیا ہوا پیڈ ریج ڈالیں اور دو ہر سے دس سے پندرہ منٹ کے لئے اس میں رکھ کر نکالیں

WWW.PAKSOCIETY.COM
 پریزنٹیشن: WWW.PAKSOCIETY.COM
 تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ۔ بیکنگ کا وقت: پچیس سے تیس منٹ۔ انفرادی تین سے چار کے لئے



اجزاء

ایک چائے کا چمچ	پس ہوئی لال مرچ	دو عدد	گوبی
ایک چائے کا چمچ	سفید مرچ	ایک عدد	آلو
آدھا چائے کا چمچ	بلدی	ایک چھوٹا پھول	پھول گرجی
دو کھانے کے چمچ	مرنگ پھلی	ایک پیالی	منز
دو کھانے کے چمچ	دہی	آدھی پیالی	سبزی پھل
چار کھانے کے چمچ	کٹی چیز	حسب ذائقہ	نمک
دو سے تین عدد	ہری مرچیں	تین سے چار عدد	لہسن کے جوئے
دو کھانے کے چمچ	دالدا کوکگ آئل	ایک عدد درمیانی	پیاز
		دو عدد درمیانی	نماز

ترکیبے

- پیاز، نمز، لہسن کے جوئے کو آدھی پیالی پانی میں ابل لیں اور بیوند میں بیوند کر لیں۔ دہی میں مرنگ پھلی اور ہری مرچیں ملا کر بیوند کر لیں
- تمام سبزیوں کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور دالدا کوکگ آئل میں تیز آگ پر تین سے چار منٹ فراٹی کریں۔ پھر اس پر نمک، مزید دال مرچ اور بلدی ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- پھر اس پر پیاز اور درمیانہ پیسٹ ڈال کر ڈھک کر ٹکی آگ پر ہزیاں گھٹنے تک پکائیں۔ تیل ٹیکھ دہونے تک بیوں لیں
- آخر میں دہی میں کٹی چیز کو ملا کر اس پر ڈالیں اور کٹی آگ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تاری کا وقت: آدھا گھنٹہ پکانے کا وقت: تین سے چھ گھنٹہ افراد: چار سے پانچ کے لئے

تاری کا وقت: آدھا گھنٹہ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: چار سے پانچ کے لئے

چکن چیئر کڑاہی

اجزاء

ایک کھانے کا چمچ	پس ہوئی لال مرچ	ایک کلو	چکن
آدھا چائے کا چمچ	بلدی	ایک پیالی	کٹی چیز
آدھا چائے کا چمچ	پس ہوئی کالی مرچ	حسب ذائقہ	نمک
دو سے تین عدد	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد	لہسن کے جوئے
آدھی گھنٹہ	براؤنیا	دو آٹھ کوکگ	اورک
حسب ضرورت	دالدا کوکگ آئل	ایک عدد درمیانی	پیاز
		تین سے چار عدد	نماز

ترکیبے

- ہری مرچوں کو ہر ایک چوب کر لیں اور اس میں ایک کھانے کا چمچ چوب کیا، ماہری دھنیا اور ایک پھلتی چائے کا چمچ کالی مرچ ڈال کر ساتھ ہی نمک بھی شامل کر دیں۔ کٹی چیز میں ان مصالحوں کو ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور فریج میں رکھ دیں
- چار کھانے کے چمچ دالدا کوکگ آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز، ٹکی سبزی فراٹی کریں اور اس میں پکا ہوا لہسن اور ٹارٹ نماز ڈال کر ٹکی آگ پر ڈھک دیں
- تین سے چار منٹ بعد جب نماز کا پانی لکھنے لگے تو اس میں نمک، دال مرچ، بلدی اور صاف دھو کر رکھی ہوئی چکن ڈال کر ڈھک دیں
- نماز کے پانی میں جب چکن گھنے پر آجائے تو آگ تیز کر کے بیوں اور تیل ٹیکھ دہونے پر اس میں کالی مرچ، پھلی، دہی اور کٹی چیز ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور فریج میں رکھ دیں
- تین سے چار منٹ بعد جب نماز کا پانی لکھنے لگے تو اس میں نمک، دال مرچ، بلدی اور صاف دھو کر رکھی ہوئی چکن ڈال کر ڈھک دیں
- نماز کے پانی میں جب چکن گھنے پر آجائے تو آگ تیز کر کے بیوں اور تیل ٹیکھ دہونے پر اس میں کالی مرچ، پھلی، دہی اور کٹی چیز ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور فریج میں رکھ دیں





چپانپ شورو

اجزاء

آدھی پیالی	دہی	دو سو دو پیالی	پیاز	ایک چائے کلو گھی	اورنگہ من پیاز	آدھی ٹیبل	آدھی پیالی
حسب ذائقہ	سوزر یا لہسن	ایک چائے کلو گھی	نہیں: دہی الٹا مٹنی	ایک چائے کلو گھی	نصف ٹیبل	آدھی پیالی	حسب ذائقہ
حسب ذائقہ	ڈالڈال کوکک آکھ	آدھی چائے کلو گھی	چمک	آدھی چائے کلو گھی	چمک	آدھی پیالی	حسب ذائقہ

ترکیبے

- ڈالڈال شورو آدھی پیالی میں نمک، چمک اور گھی ڈالیں اور اسے نیم گرم پانی سے نیم گوند میں۔ اسی طرح لڑا کر چمک پیس سے چمکوں سے لے کر ڈالیں
- ایک پیاز دو پیس اور دہی میں نمک، الٹا مٹنی اور پیاز کے پتوں اور گھی سے لے کر ڈالیں اور اسے لہسن سے لے کر ڈالیں
- دو سے چمک لہسن سے پیاز اور کک آکھ میں ایک پیاز، پیاز کے پتوں اور گھی سے لے کر ڈالیں اور اسے لہسن سے لے کر ڈالیں
- آدھی چائے کلو گھی اور پیاز کے پتوں اور گھی سے لے کر ڈالیں اور اسے لہسن سے لے کر ڈالیں
- چپانپ کا پیانی خشک ہو جائے اور وہ عمل المور پھل جانے تو آدھی پیالی میں چمکوں اور پیاز کے پتوں سے لے کر ڈالیں
- گوند سے دو سے آدھی چائے کلو گھی اور پیاز کے پتوں اور گھی سے لے کر ڈالیں اور اسے لہسن سے لے کر ڈالیں
- گوند سے دو سے آدھی چائے کلو گھی اور پیاز کے پتوں اور گھی سے لے کر ڈالیں اور اسے لہسن سے لے کر ڈالیں
- گوند سے دو سے آدھی چائے کلو گھی اور پیاز کے پتوں اور گھی سے لے کر ڈالیں اور اسے لہسن سے لے کر ڈالیں



تیاری کا وقت: ۱۰۰ منٹ
خفہ دار کے وقت: ۱۰۰ منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

اجزاء

۱ کلو گرام	۱ کلو گرام	۱ کلو گرام	۱ کلو گرام
۱ کلو گرام	۱ کلو گرام	۱ کلو گرام	۱ کلو گرام
۱ کلو گرام	۱ کلو گرام	۱ کلو گرام	۱ کلو گرام
۱ کلو گرام	۱ کلو گرام	۱ کلو گرام	۱ کلو گرام

ترکیبے

۱۔ کیک کے لئے ۱ کلو گرام...
۲۔ کیک کے لئے ۱ کلو گرام...
۳۔ کیک کے لئے ۱ کلو گرام...
۴۔ کیک کے لئے ۱ کلو گرام...
۵۔ کیک کے لئے ۱ کلو گرام...
۶۔ کیک کے لئے ۱ کلو گرام...
۷۔ کیک کے لئے ۱ کلو گرام...
۸۔ کیک کے لئے ۱ کلو گرام...
۹۔ کیک کے لئے ۱ کلو گرام...
۱۰۔ کیک کے لئے ۱ کلو گرام...

پریزنٹیشن

تیاری کا وقت: ۱۰۰ منٹ سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: پانچ سے سات منٹ
افراد: سات سے آٹھ کے لئے

چاکلیٹ سندیش

اجزاء

۱ کلو گرام	۱ کلو گرام	۱ کلو گرام
۱ کلو گرام	۱ کلو گرام	۱ کلو گرام
۱ کلو گرام	۱ کلو گرام	۱ کلو گرام

ترکیبے

۱۔ کیک کے لئے ۱ کلو گرام...
۲۔ کیک کے لئے ۱ کلو گرام...
۳۔ کیک کے لئے ۱ کلو گرام...
۴۔ کیک کے لئے ۱ کلو گرام...
۵۔ کیک کے لئے ۱ کلو گرام...
۶۔ کیک کے لئے ۱ کلو گرام...
۷۔ کیک کے لئے ۱ کلو گرام...
۸۔ کیک کے لئے ۱ کلو گرام...
۹۔ کیک کے لئے ۱ کلو گرام...
۱۰۔ کیک کے لئے ۱ کلو گرام...





ہری پیاز اور بینگن کی بھجیا

ریڈرز ریسپیے
کوونٹیسٹے ونر
خانیوال سے آمدن ہر قرار پائی ہیں

ادھانے کے چٹے	لیووں کاروں	آدھا چائے کا چمچ	ہلدی	تین سے چار عدد	انہن کے دوکے	200 گرام	اجزاء
حسب ضرورت	ڈالڈا کنولا آئل	ایک چائے کا چمچ	سفید زبیرہ	تین سے چار عدد	چبھت لال مرچیں	آدھا کلو	ہری پیاز
				ایک چائے کا چمچ	نہیں ہوئی لال مرچیں	حسب ذائقہ	نیک

ترکیبے

- ہری پیاز کے وہاں حصوں (سفید پیاز اور ہری پیاز) کو ٹائوڈ علیحدہ علیحدہ پارک کات کرکھ لیں
- بیٹن کو صاف جھکڑا بل تیلہ کو نہیں اور ان چنڈک بھنی ہوئی لال مرچ، ہلدی اور لیووں کاروں کا کچھ کورکھ دین
- بیٹن میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں تھابت لال مرچیں، زبیرہ اور پارک کاتے دوکے انہن کے جوہوں کو سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں پیاز کا سفید حصہ ڈال کر باکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں۔ آخر میں اس میں نیک اور ہری پیاز کی چٹیاں ڈال کر تین سے چار منٹ تیرا چٹے فرائی کر کے چھ لے سے اتار لیں
- فرائیٹنگ بیٹن میں ڈالڈا کنولا آئل میں عمالیہ کتے ہوئے بیٹن کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں

آمدن ہر کا تعارف
آپ انٹرنیٹس کی طالبہ ہیں۔ کوکگ سے بھی دلچسپی رکھتی ہیں آج آمدن ہر آپ
سے ہری پیاز اور بینگن کی بھجیا کی ریسپی شیئر کر رہی ہیں۔ آپ بھی آزمائیے

پریزنٹیشن بیٹن اور ہری پیاز کا ٹھیکہ ہم بدلتے ہی ہیں، آج انھی دونوں ہزیوں کو تھوڑا سا مختلف انداز میں بنا کر دیکھیں۔
ہم کو ہم زور چھپاتوں کے ساتھ بہت مزہ دینا ہے۔
تیاری کا وقت: پندرہ سے اسی منٹ | پکانے کا وقت: بیٹن سے چھپوں منٹ | افراد: بیٹن سے چار کے لئے

WWW.PAKSOCIETY.COM

پاک سوسائٹی پر موجود مشہور و معروف مصنفین

عُمیرہ احمد	صائمہ اکرام	عُشنا کوثر سردار	اشفاق احمد
نمرہ احمد	سعدیہ عابد	نبیلہ عزیز	نسیم حجازی
فرحت اشتیاق	عفت سحر طاہر	فائزہ افتخار	عنایت اللہ التمش
قُدسیہ بانو	تنزیلہ ریاض	نبیلہ ابراراجہ	ہاشم ندیم
نگہت سیما	فائزہ افتخار	آمنہ ریاض	ممتاز مفتی
نگہت عبد اللہ	سباس گل	عنیزہ سید	مستنصر حسین
رضیہ بٹ	زُخسانہ نگار عدنان	اقراء صغیر احمد	علیم الحق
رفعت سراج	اُمِ ہریم	نایاب جیلانی	ایم اے راحت

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود ماہانہ ڈائجسٹس

خواتین ڈائجسٹ، شعاع ڈائجسٹ، آنچل ڈائجسٹ، کرن ڈائجسٹ، پاکیزہ ڈائجسٹ،
حناء ڈائجسٹ، ردا ڈائجسٹ، حجاب ڈائجسٹ، سسپنس ڈائجسٹ، جاسوسی ڈائجسٹ،
سرگزشت ڈائجسٹ، نئے آفاق، سچی کہانیاں، ڈالڈا کا دسترخوان، مصالحہ میگزین

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی شارٹ کٹس

تمام مصنفین کے ناولز، ماہانہ ڈائجسٹ کی لسٹ، کڈز کارنر، عمران سیریز از مظہر کلیم ایم اے، عمران سیریز از ابنِ صفی،

جاسوسی دنیا از ابنِ صفی، ٹورنٹ ڈاؤنلوڈ کا طریقہ، آن لائن ریڈنگ کا طریقہ،

ہمیں وزٹ کرنے کے لئے ہمارا ویب ایڈریس براؤزر میں لکھیں یا گوگل میں پاک سوسائٹی تلاش کریں۔

اپنے دوست احباب اور فیملی کو ہماری ویب سائٹ کا بتا کر پاکستان کی آن لائن لائبریری کا ممبر بنائیں۔

اس خوبصورت ویب سائٹ کو چلانے کے لئے ہر ماہ کثیر سرمایہ درکار ہوتا ہے، اگر آپ مالی مدد کرنا چاہتے ہیں تو ہم سے فیس بک پر رابطہ کریں۔۔۔

Recipe Contest

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالدا کادسٹرخوانے ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنے قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
- معزز کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار ریسپی کوٹیسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کینیڈین کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سویٹ ڈش کی ریسپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالدا کادسٹرخوانے ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسپی اور تعارف ڈالدا کادسٹرخوانے میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالدا کادسٹرخوانے ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔

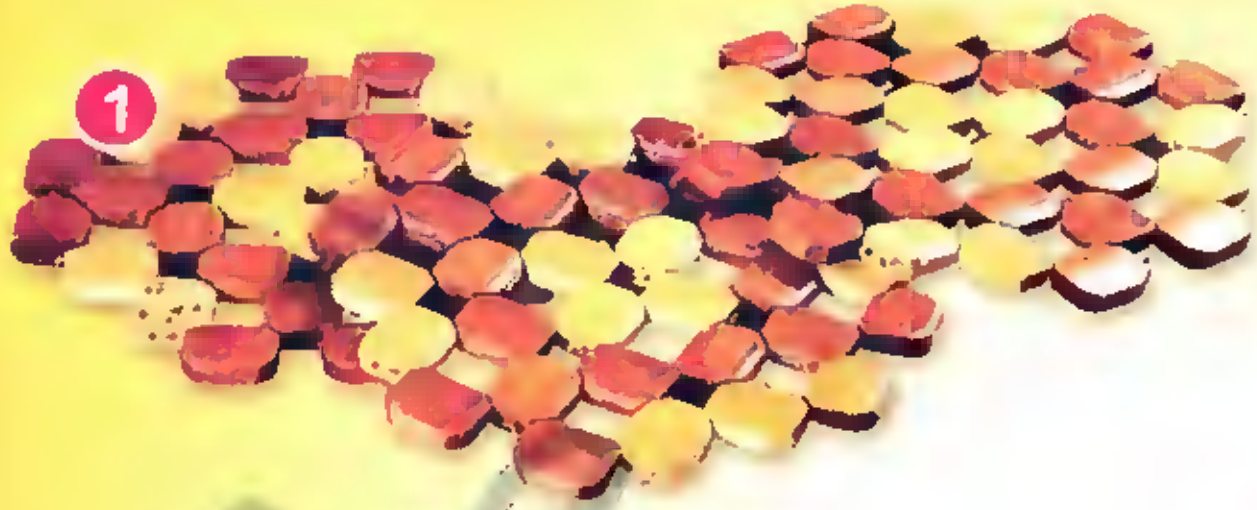
WWW.PAKSOCIETY.COM



نوٹ (ڈالدا فوڈز): 0800-32532 پوسٹ بکس 3660 کراچی پاکستان

ایمیل: dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com





خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ڈالڈے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کادسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کادسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔



ڈالڈا کادسترخوان کے بارہ شمارے
صرف -/1,800 Rs. میں حاصل کیجئے
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ
اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر
بھی ارسال کریں۔



ڈالڈا کادسترخوان سبسکرپشن فارم

Name: _____ نام

Address: _____ پتہ

Phone No: _____ فون نمبر Gift 1 2 3 تحفہ

Email: _____ ای میل

سبسکرپشن فارم اور چیک اینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں

اس فارم کی فونوکاپی بھی قابل قبول ہوگی

2nd, 210 Revelation Inc. فلور، کانٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کانٹن، کراچی (75600)

فون نمبر: 021-35304425-6

WWW.PAKSOCIETY.COM



فون (ٹول فری)، 0800-32532، پتہ، P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان

ای میل، dalda.advisory@daldafoods.com، ویب سائٹ، www.daldafoods.com





غذائی اجزاء جسم کے بنیادی ایندھن کون سے ہیں؟

پروٹین، کاربوہائیڈریٹ اور وٹامنز ضروری کیوں؟

ہماری خوراک کئی ایسے غذائی اجزاء پر مشتمل ہوتی ہے، جو ایک صحت مند اور متوازن زندگی کے لئے ناگزیر ہیں اور یہ تمام اجزائے ترکیبی جسم کے اندر اپنے وظائف سرانجام دیتے ہیں اگر ان میں سے کسی ایک جزوی کمی ہو جائے تو اس کے نتیجے میں کوئی بھی مرض لاحق ہو سکتا ہے۔ جیسے کاربوہائیڈریٹ میں اناج، گندم، چاول، پھل اور دیگر اجناس یعنی مکی اور جو سے حاصل ہوتا ہے۔

بچے رات میں نظر نہ آنے کی شکایت کرتے ہیں تو ان کا فوری طبی معائنہ کروانے کی ضرورت ہے۔ کم عمری کے بچوں کو وٹامن A اور وٹامن D کی کمی سے بچانے کے لئے ان کی غذا میں وٹامن A اور وٹامن D کی مقدار موزوں ہونی چاہئے۔

وٹامن B اور C
انسانی خوراک کے لئے وٹامنز ایک ضروری گروپ ہیں جن کے بغیر متوازن غذا کا تصور تصور ہوتا ہے۔ وٹامنز A, B, C, D ہوتے ہیں۔

وٹامن A
وٹامن A جسم کا سب سے زیادہ ضروری وٹامن ہے۔ اس کا نقصان ہونے سے بینائی کمزور ہوتی ہے اور یہ وٹامن جسم کے دیگر اہم اجزاء کو بھی متاثر کرتا ہے۔

وٹامن B اور C
وٹامن B اور C جسم کے دیگر اہم اجزاء ہیں۔ ان کی کمی سے جسم میں مختلف قسم کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔

وٹامن B اور C
وٹامن B اور C جسم کے دیگر اہم اجزاء ہیں۔ ان کی کمی سے جسم میں مختلف قسم کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔

وٹامن B اور C
وٹامن B اور C جسم کے دیگر اہم اجزاء ہیں۔ ان کی کمی سے جسم میں مختلف قسم کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔

پروٹین کا حصول کیسے ممکن ہے؟

فطری طور پر پروٹین ہمیں اپنی غذا میں ملتی ہے۔

وٹامن D
وٹامن D جسم کے دیگر اہم اجزاء ہیں۔ ان کی کمی سے جسم میں مختلف قسم کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔



گھٹنے کا درد کم ہوگا

5 غذاؤں کی مدد سے



ادرک

گھٹنوں کے آرٹھرائٹس میں مبتلا افراد کو ادرک کھانا چاہئے۔ یہ سوزش کو ختم کرتا ہے جس سے گھٹنے کے درد اور سوجن کو ناقابل برداشت ہو جاتا ہے۔ سونچے یعنی سوکے ادرک کا استعمال بھی گھٹنے کے درد میں کمی لاتا ہے۔

معمراً فرد میں آسٹیوپوروسس کی وجہ سے گھٹنے کا درد ہوتا ہے، تاہم نوجوان بھی درد کی شکایت کریں تو اس کے معنی یہ ہوتے کہ وہ یا تو کھلاڑی ہیں یا پھر وزن کی زیادتی کا شکار ہیں۔ کھیلوں کی وجہ سے بھی جڑوں کا درد ہو سکتا ہے۔ ایسے میں صحت بخش غذاؤں کا استعمال بہتر نتائج دے سکتا ہے۔ گھٹنے کا درد عموماً ہلکی ہلکی تکلیف سے شروع ہوتا ہے اور بڑھتے بڑھتے اس وقت ناقابل برداشت ہو جاتا ہے جب تک متاثرہ شخص آرام نہیں کرتا یا اکثر کی جھوپڑ کر دے اور یا تو مناسب انداز میں ٹیس لینا میل میں ہم علاج یا غذا کے تصور کے مطابق احتیاطی تدابیر اور ان چند صحت بخش غذاؤں کا تذکرہ کر رہے ہیں جنہیں استعمال کر کے آپ گھٹنے کے درد کی کیفیت کو کم کر سکتے ہیں۔



پالک

پالک میں ایک خاص غذائی جزو Zeaxanthin اور Lutein جیسے اینٹی آکسیڈنٹس گھٹنے کے آسٹیوپوروسس سے تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ پالک کو کئی گھنٹوں تک پکانے کی کبھی غلطی نہ کریں بلکہ بائچ کر کے گوشت یا سریشی میں شامل کر کے سات منٹ تک دم پر رکھنے سے ذائقہ دار پالک گوشت تیار ہو سکتا ہے۔ اگر پالک کا جوس بیا جائے تو زیادہ مفید ہے۔

پھل

وٹامن C پر مشتمل پھل جڑوں میں لوٹ پھوٹ کو کم کرتا ہے۔ تمام سبز فرٹس مثلاً مالٹا، موہی کینو، گریپ فروٹ، پپیتا، کیوی فروٹ اور آم کھانے سے پالک



سویا

جڑوں کی ہڈیوں میں لوٹ پھوٹ یا آسٹیٹو آرٹھرائٹس کی وجہ سے درد ہوتا ہے تو سویا پر مبنی خوراک مفید ثابت ہوتی ہے۔ سویا پر مبنی غذا میں Isoflavones سے بھرپور ہوتی ہیں۔ یہ نباتاتی ذرائع سے حاصل ہونے والا ایک قسم کا ہارمون ہے۔ طبی حلقوں میں یہ بات تسلیم کی جا چکی ہے کہ قدرتی طور پر حاصل ہونے والے Isoflavones میں سوزش کو رفع کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے چنانچہ سویا کی پھلیاں، سویا ملک، سویا برگرز اور ڈونو کو روزمرہ خوراک میں شامل کرنا چاہئے۔



پھلی

گھٹنے کے درد میں ہٹار بنے والوں کو پھلی یعنی روٹھی پھلی کھانی چاہئے مثلاً سارڈینز، نیگرل، لیٹ اور ٹوڈا ہیں۔ ان پھلیوں میں اومیگا 3 یعنی ایسڈز پایا جاتا ہے۔ اومیگا 3 یعنی ایسڈز میں کی EPA اور DHA ہوتے ہیں۔ یہ کییمیائی مرکبات گھٹنے کی نرم ہڈی کی سوزش اور درد کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ ہفتے میں دو سے تین دن پھلی کھانی بہتر ہے۔



ہائی بلڈ پریشر میں کیسی کھائیں غذائیں؟

سنگین مسائل سے بچنا ہے بہت ضروری

بڑھتی ہوئی عمر میں ہائی بلڈ پریشر لازمی مسئلہ بن جائے تو کیا کیا جائے۔ پہلی فرمت میں طبی معائنے کرا کے جہاں دوا تجویز کر دائیں وہیں کسی مستعد ماہر غذا سے غذا باطراج کا ضرور پتہ کرنا چاہئے۔
جان لیں کہ بلڈ پریشر کیا ہے؟

جب ہمارا دل دھڑکنے سے تو خون جسم میں گردش کرتا ہے اور اسے مطلوب توانائی اور آکسیجن فراہم کرتا ہے اس گردش کے دوران نرسوں کی دیواروں پر دباؤ پڑتا ہے اس دباؤ کی کیفیت کم ہو یا زیادہ ہائی بلڈ پریشر ہے اسے جاننے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ آپ پیمائش کریں۔۔۔ BP کی پیمائش ہوتی ہے تو اسے دو اعداد میں لکھا جاتا ہے مثلاً 80 / 80MM / 120HB یعنی 80 اور 120 اور پہلا نائزل ہائی بلڈ پریشر ہے۔

سوزیم یا نمک کی زیادتی بلڈ پریشر بڑھاتی ہے تو اس کا اولین ذریعہ پوٹاشیم سے بچنے جو کھانے میں وافر مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق دن بھر میں صرف 2 کیلوں کا استعمال 10 فیصد تک بلڈ پریشر کنٹرول کر دیتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کیا ہے؟

اگر ہمارا نیچے کا بلڈ پریشر 90 اور اوپر کا 140 ہو یا اس سے زیادہ ہو اور یہ کیفیت کئی دنوں تک برقرار رہے تو آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہو سکتا ہے یا اگر دونوں میں سے ایک عدد بھی زیادہ ہو تو ہائی بلڈ پریشر ہو سکتا ہے۔

HBP سے ہم اپنے آپ کو بیمار محسوس نہیں کرتے لیکن یہ خطرناک ہے۔ اگر اس کو کم نہ کریں تو یہ دل، خون کی نرسوں اور دوسرے اعضا کو برباد کر سکتا ہے اور سنگین مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر میں کونسی غذا بہتر رہے گی؟

دراصل ہماری خوراک ہی ہماری دشمن بن جاتی ہے کیونکہ ہم نے احتیاجی میں وہ سب کھائیں لیتے رہتے ہیں جو صحت مند ہوتی ہیں مثلاً ہمیں سب سے پہلے نمک کی مقدار کم سے کم کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ دونا ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کو نمکین غذاؤں اور کچا نمک کھانے سے روکتا دوا کرتی ہے۔ اگر ہائی بلڈ پریشر دکانا ہے تو نمک کو تقریباً خوراک سے ہٹا کر، بیوگا۔ ذیاب میں ہم نمک کا تو ذکر کرنے والی چند غذاؤں کی تفصیل درج کر رہے ہیں۔

کیلا



ٹماٹر میں Lycopene موجود ہے اور یہ بلڈ بلڈ پریشر کی شرح کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ روزانہ کی خوراک میں کچی سلا، نشان کر کے خراب کو لیسٹریل کی شرح بہت حد تک کم کی جاسکتی ہے۔ بھاپ میں ٹماٹر کا لیجئے۔
گمروں کے مسائل نہ ہوں تو ٹماٹر سمیت دہن سے چھٹا کر کے کھائیے، آہم محسوس کریں گے۔

انڈے کی سفیدی

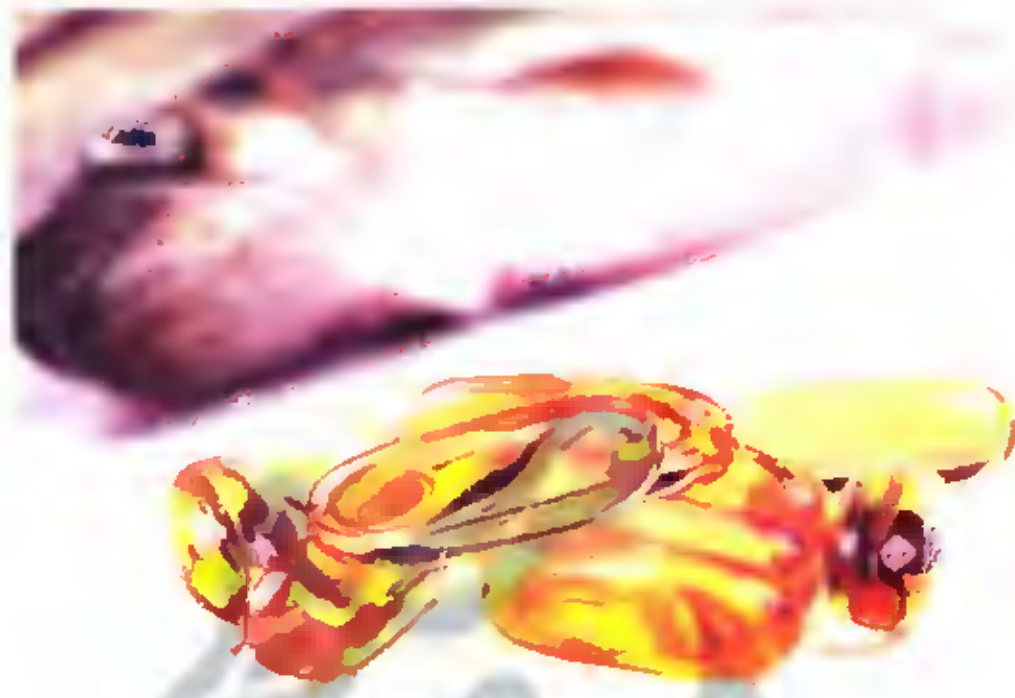
اپنے ان کا آغاز اتنے ناشتے سے کرنا ضروری ہے اور اسے طرز زندگی میں شامل کرنا اور نیم اہمیت رکھتا ہے۔ دن کے آغاز میں ہمارے جسم کو پروٹین کی ضرورت ہوتی ہے۔ چھٹی تین کر دہن کی سفیدی دہن کی سفیدی دہن کی سفیدی

ایک انڈے کی سفیدی تو کھائی جاسکتی ہے۔

تربوز

موسم گرما میں بلا ٹماٹر ہر روز تھوڑا سا تربوز ڈھلی بیٹ کھانا مفید ہے۔ تربوز





پھلی اور اس کے تیل کے سلیمنس

یہ دونوں وبائی امراض، دل کی بیماریوں اور ہائی بلڈ پریشر میں کمی کرنے والی غذا ہیں۔

اخروٹ، بادام، تخم بالنگا اور دلیہ



صنوبری بادام، اخروٹ ویسے میں ملا کر کھانے سے ہائی بلڈ پریشر کنٹرول ہوتا ہے۔

تخم بالنگا کو شربت میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ ہیٹ کی گرمی دور کرنے کے علاوہ دوران خون کو بھی اعتدال میں رکھتا ہے۔ چند دانے صاف پانی میں بھگو کر رکھیں، یہ پھول جائیں تو لال شربت میں ملا کر پی لیں اس کی تاثیر سرد ہے۔ گرمیوں میں استعمال کیا جانا زیادہ مفید ہے۔

علاوہ ازیں روزانہ کھلی فضا میں 10 سے 15 منٹ صرف گہری سانس لینے سے بلڈ پریشر نارمل ہوتا ہے تاہم نوٹ کر لیں کہ آپ نے ایک منٹ میں تقریباً 6 بار سانس لی۔ چھوٹے سانس لینے سے جسم میں سوڈیم جمع ہوتا ہے جبکہ گہری اور آہستہ سانس لینے سے آکسیجن زیادہ مل جاتی ہے۔ ورزش کے لئے وقت نکالنے اور برداشت پیدا کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اور بلڈ پریشر کی مانٹرنگ کرنا بہت ضروری ہے۔



کشمش

ان صفحہات میں ہم پہلے بھی لکھ چکے ہیں کہ خشک میوے کا کوئی موسم نہیں ہوتا بس اعتدال سے اور کم مقدار میں گرمیوں میں بھی استعمال کیا جائے تو صحت برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ کشمش کی تھوڑی سی مقدار ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول کر سکتی ہے۔ گرمیوں میں روزہ یا کبیر بنائیں تو کشمش کے چند دانے شامل کریں اس طرح اور صحت بخش اسلوب زندگی اختیار کیا جاسکتا ہے۔

Table Salt کے بجائے سمندری یا ہمالیائی نمک

عام نمک میں 70 سے زائد معدنیات موجود ہیں جو ہمارے اعصابی نظام اور دل کی کارکردگی کے لئے ضروری ہیں۔ آخرا لڈ کر میں سوڈیم کی مقدار بے حد

دوران خون کو کنٹرول اور بلڈ پریشر کو ہول میں رکھتا ہے۔ تریوز کا شربت بغیر اضافی شکر کے استعمال کیا جاسکتا ہے مگر اس کا گوا بہترین فائدہ بھی ہے تو کشمش کیجئے کہ تریوز بھی کھائیں۔

سبز چائے

ہم اپنے طرز زندگی کو جب تک تبدیل نہیں کرتے طبی مسائل میں گرفتار رہتے



معمولی ہوتی ہے۔ زیادہ سوڈیم سے ہمارے جسم میں پانی جمع رہتا ہے نتیجتاً خون کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

ہیں۔ چائے اور کافی کی مقدار کم سے کم کر کے سبز چائے پینا معمول بنالینا چاہئے۔ 6 ہفتوں تک روزانہ 3 کپ سبز چائے کا استعمال بلڈ پریشر میں 7 پوائنٹس تک کمی لاسکتا ہے۔

گہرے سبز رنگوں کی سبزیاں

گوشت مرثی کا ہو یا گائے اور بھیڑ کا ہائی بلڈ پریشر میں نقصان دہ ہوتا ہے۔ اگر دل چاہتا ہے تو مقدار کم کر دیں اور ہر کھانے کے وقت چھینی بنائیں کہ آپ کی آدھی پیٹ سبزیوں سے بھری ہو۔ گہری سبز رنگ کی سبزیاں معدنیات کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں خاص کر ہمیں میگنیشیم اور آئرن درکار ہوتا ہے جو ان سبزیوں کا خاص جزو ہیں۔ سبزیوں کو بھی اورک اور لہسن کے ساتھ تیار کیا جائے تو بہتر ہے۔





کہیں آنا جانا ہو کپڑوں کا چناؤ کیسے ہو؟

نرگس سلیمان ناجی

دفتربی کام کاج کے دوران چیز نہ پہنیں کیونکہ یہ پچاس کی دہائی کا دور نہیں ہے۔ کام کاج کا ماحول اس بات سے میل نہیں کھاتا کہ وہاں چیز پہنی جائے۔ اب یہ تصور خاصا پرانا ہوتا جا رہا ہے جب چیز کسی بھی قسم کے اندر یا آؤٹ ڈور کاموں کے لئے پہننا بہترین سمجھی جاتی تھی۔ اب اسے انٹریوز اور یہاں تک کہ فارمل ڈنرز کے موقعوں پر ضرور پہن سکتے ہیں۔

لباس گولڈ یا سلور کام کے ساتھ جب بہار دیتا ہے انیس ہندی، مایوں یا ریپشن کے فنکشنز پر پہنا جاسکتا ہے۔

میکسی اور لائٹ اسکرٹ ہر قسم کی جسمانی ساخت پر فٹ نہیں ہوتے

ہم میں سے ہر ایک کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ وہ نئی وی، یارنپ پر واہ کرتی باؤٹری طرح لمبی فرانس اور میکسی یا اسکرٹ پہنیں۔ ایسا ضرور ہو سکتا ہے لیکن اس بات کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے کہ نیا اس قسم کا لباس آپ کے قد اور جسمانی ساخت سے میل کھاتا ہے یا نہیں؟ لباس کا انتخاب اپنی ظاہری شخصیت کو مد نظر رکھ کر کرنا انتہائی ضروری ہے۔ نیٹیلی کے لئے اچھے اور کھلے ہوئے رنگ جو آپ کے قد اور رنگت کی مناسبت سے ہوں۔ اگر آپ کا قد چھٹا ہے اور لمبی فرانس، میکسی اور لائٹ اسکرٹس پہننے کی شوقین ہیں تب اس لباس کے ساتھ لمبی نیل ضرور پہننی چاہئے تاکہ آپ کے لباس اور شخصیت میں توازن برقرار رہ سکے۔ عموماً یا لمبی لائٹوں والے لباس سے بھی قدر اڑ لگتا ہے۔

چمکتی دکتی اشیاء کے استعمال سے گریز کریں

بہت زیادہ چمک دک اور وہ بھی دن کے اوقات میں انتہائی بڑا اور شہاب تاڑ پیش کرتی ہے البتہ چمکتی دکتی ایک انگوٹھی یا چھلا دن میں یا پھروں کے کسی بھی وقت میں پہنا جایا جاسکتا ہے۔ جیکٹ، بلاؤز، پینٹس، اسکرٹس، جینز اور اسکارف کو سادہ انداز میں ہی اپنانا بہتر ہے البتہ اگر ان پگولڈن یا سلور رنگوں کے دھاگوں کے ساتھ بگلی پینٹکی چمک ہو تب یہ گراں نہیں گزرتی۔

• کھلے جوتوں کے ساتھ موزے ہرگز نہ پہنیں۔ اگر آپ ایسا کریں گی تو کسی اسکول کی بچی سے کم نظر نہیں آئیں گی۔ لیکن اگر آپ موزے پہننا چاہتی ہیں تب سلور جوتوں کے ساتھ سیاہ نائیس اور سیاہ نیل کے ساتھ گولڈن ٹیوب موزے پہنے جاسکتے ہیں۔

• لباس کے رنگ، ڈیزائن اور اسٹائل کی مناسبت سے زیورات، میک اپ، برس اور جوتوں کا انتخاب کرنا ہی بہترین ذوق کی نشاندہی کرتا ہے۔

• زیور کی شکل میں بہت زیادہ چیزوں کو اپنے اوپر لادنا عظیمندی کی نشانی نہیں۔ تقریبات اور فنکشنز کی مناسبت سے ان اشیاء کا چناؤ کرنا ہی بہتر ہوتا ہے۔

ایک مناسب اور مکمل سوٹ آپ کی شخصیت کو متاثر کن بناتا ہے

ایک دوستانہ اور پیشہ ورانہ اثر قائم کرنے کے لئے آپ کے انتخاب میں بہترین لباس اور اس سے متعلقہ چیزیں شامل ہونی چاہئیں، جیسے کہ ہلکے رنگ کی ڈھم کی شرٹ، انڈیکو جینز، یا پتھر گہرے رنگ کی جیکٹ کے ساتھ ارکائی بلورنگ کی ہینسل فٹ جینز۔

سرخ صرف دلہن کا ہی رنگ ہے

یہ سوچ اب قدیم ہوتی جا رہی ہے جدید فیشن انڈسٹری میں اس بات پر خصوصی توجہ دی جا رہی ہے کہ دلہن کے لئے مخصوص کئے گئے اس سرخ رنگ میں اب جدت شافی کا جاکے اور اس ضمن میں بے شمار رنگوں پر تجربات بھی کئے گئے جو کہ خاصے پسند بھی کئے گئے ہیں۔ لال رنگ سے ہٹ کر دوسرے رنگ جیسے کہ ہلکا گلابی یا نیلا رنگ اور سورج کشی جیسا پیلا رنگ جسے دوسرے رنگوں کے امتزاج کے ساتھ اور بھی زیادہ دلکش اور خوبصورت بنایا جاسکتا ہے۔

سیاہ رنگ کو اپنانے میں

خوفزدہ مت ہوں

کیونکہ آج فیشن انڈسٹری میں دلہن کا لباس اس خصوصیت رنگ کے ایک رنگ سے بھی تیار کیا جا رہا ہے۔ اس لئے طاوہ اس رنگ کا



یہ طلائی ملبوسات

درباری ثقافت عوام کی دلبیز پر



پاکستانی، بنگالی اور دیگر قرب و جوار کے علاقوں میں خوشیوں کے پیمانے چمکتے دیکھنے میں سے بنائے جاتے ہیں جسے زری کہا جاتا ہے۔ سنہرے اور روپے دھاگوں سے بہت کاری کا یہ دلربا فن صدیوں سے مختلف شکلوں میں اختیار کیا جاتا رہا ہے۔ آج بھی اس کی چمک دمک کم نہیں ہوئی۔ بروکیٹ کی شکل میں ریشمی تاروں کا یہ تانا بانا بہت مہارت سے بنا جاتا ہے۔ چھو کے دیکھنے تو بڑا ہی نازک پارچے جسے بڑے ناز و نعم سے سیاہ دیا جاتا ہے اور جسے مہن اوڑھ کے آپ کسی ملکہ یا شہزادی سے کم نہیں دیکھتیں۔ اس شاہانہ پارچے بانی کا آغاز 1700 قبل مسیح پہلے ہوا تھا۔ اُس وقت یہ بادشاہوں کے پیمانوں کے لیے مخصوص کپڑا تھا۔ برصغیر ایشیائی ملکوں میں زائرین کے ساتھ سفر کرتا ہوا پہنچا۔ کہتے ہیں اُس وقت ہاتھ سے اسے بنا جاتا تھا اور مغلوں کو اس شاہانہ کروفے سے تعلق رکھنے والا یہ میٹریل بہت بھایا۔ خاص کر شہنشاہ اکبر کے دور میں ایران سے خاص الحامس ایسے کاریگر بلوائے گئے جنہیں پارچے بانی کی مہارت حاصل تھی۔ پھر تو ہر ہندوستانی شہنشاہ نے اپنی شیردانیوں اور دربار سے تعلق رکھنے والی دیگر شخصیات کے لئے اسی لباس فاخرہ کو پسند فرمایا۔

صورت میں ہمارا مان بڑھاتے ہیں۔

زری کیسے بنتی ہے؟

ریشم کے دھاکے کو کسی دوسرے میٹریل کے ساتھ ملا کر آمیزش کی جاتی ہے یہ ریشمی دھاگے سنہرا یا روپلا یعنی گولڈ یا سلور کسی بھی رنگ کا ہو سکتا ہے۔ ثقافتی ترقی اور سونے چاندی جیسی قیمتی دھاتوں کے میٹھے ہونے کی وجہ سے اب دھاگے الیکٹرونک پائینٹنگ کے پروسس سے گزارنے جاتے ہیں۔ یعنی آج ہم اصلی زری یعنی خریدتے ہیں تو اس کی بجائے ریشم کے تاروں کے اس کیمیائی عمل سے زری کا دھاگا تیار کیا جاتا ہے۔ اصل میں یہ ای کی نیشن ٹیکنیک ہے۔

ای کی نیشن زری میں اب تابا یعنی Copper استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ سرخی مائل رنگت کی دھات ہے جو سونے اور چاندی دونوں دھاتوں میں قیمتا اور اس سے مگر بے حد معیاری ہے۔ مینالک زری چھونے میں بہت زیادہ نرم نہ تھی مگر وزن میں بھگی اور زیادہ پائیدار ہے۔ قیمتا بھی مہنگی نہیں۔ کارپو کو بھی الیکٹرونک پینٹنگ پروسس سے گزار کر پارچے بانی عام ہو رہی ہے۔ سازھیوں کرتے جہتیس، پینٹنگ، پولیاں، خراہے اب زرودزی کیش سروزی اور گونہ کناری کے خوبصورت اسراج کے ساتھ نت نئے ڈیزائنوں میں دستیاب ہیں۔ ہزاری رسوں اور ریشموں کے مطابق شادی کے ملبوسات اب بھی زری سے بنتے ہیں اصلی ہو یا نقلی اب ہم ڈیزائن لباس کی تراش خراش، رنگوں کے دلکش اسراج اور آہنگ کو مد نظر رکھتے ہیں۔ شادی ہماری زندگی کا بے حد خاص دن ہوتا ہے۔ ہم چاہتے ہیں کہ اپنی شادی یا تریجی عزیز واقارب کی، ہم سب عہد باو شابت میں چلے جائیں۔ سر سے پاؤں تک طلائی لباس اور دیگر لوازمات کے ساتھ کسی صورت بھی شہزادوں کے شہزادیوں سے کم نہ نظر آئیں۔ اس لئے ہمارے زیور بھی ایسے ہی شاہانہ انداز کے جھمکوں، ہندوں، ماتا پنی، نیکیوں، جھومر اور چوزیوں کے گرد جھجکتے کڑوں کی شکل میں نہ ہوں تو شادی، شادی نہیں لگتی۔

اپنے لباس فاخرہ کی دیکھ بھال کیسے ہوگی؟

اصل تو زرین کو اسٹیک کا پھرتا ہے زری کرین۔ یہ طلائی لباس کی شکل

میں دو دن بہتر ہے۔ اس طرح زری کے دھاگوں کی جسم پر چھین اور خارش بھی نہیں ہوگی۔ آپ اور آپ کے بچے رات محسوس کریں گے۔ دوسرے لائننگ دھانے کا تمہد کپڑے کی نازکی کو دیکھنا پانا بھی ہے۔ لائننگ لگی ہوگی تو کپڑے کی انخان بہتر ہوگی اور سلائی کرتے وقت اور لاک بھی کروایا جائے تو دھاگا زہرنا نہیں بلکہ اس میں مشینولی آتی ہے۔ اس کی Dry Cleaning بھی آسانی سے ہوتی ہے۔ اگر کوئی داغ یا دھبہ لگ جائے تو بیکے صابن کے ساتھ آہستہ دھویا جائے۔

زری کے ملبوسات پر براہ راست کوئی پرفیوم نہ لگائی جائے تو بہتر ہے ورنہ یہ داغ چھوڑ دے گی۔ پرفیوم لباس پہننے سے پہلے لگائی جائے یا پھر گرہن اور ہیشیلی پر لگائی جائے۔ اس طرح زرودزی کے لباس ساہا سال تک نئے کے نئے لگتے ہیں۔ دیکھا گیا پڑ جائے تو اس کی پائیننگ کرنا ہر دستکار خوب جانتے ہیں آ زمانے میں کوئی حرج نہیں۔





گوٹہ جیولری

کہیں گلاب مہکے تو کہیں چمپا کلی

گوٹہ جیولری میں ہر چیز کو اپنے رنگ اور شہرت سے مزین ہونے کے لیے ایک ہی رنگ یا رنگوں کے ساتھ ساتھ ایک ہی طرح کی جڑی بوٹیوں اور پتوں سے بنایا جاتا ہے۔ اس کی شکل بھی ایک ہی ہوتی ہے۔ اس کی طرح ہی ایک ہی طرح کی جڑی بوٹیوں اور پتوں سے بنایا جاتا ہے۔ اس کی شکل بھی ایک ہی ہوتی ہے۔ اس کی طرح ہی ایک ہی طرح کی جڑی بوٹیوں اور پتوں سے بنایا جاتا ہے۔ اس کی شکل بھی ایک ہی ہوتی ہے۔

اس پر پھول چٹاں لگائی جاتی ہیں۔ یوں اس تازگی اور گنجلکی میں کیا کچھ نہیں سما جاتا۔

کچھ زیور پر پھولوں کو سلائی کی مدد سے جوڑا جاتا ہے اور کچھ پر Glue کی مدد سے پھول چٹاں چپکادی جاتی ہیں اور کچھ ذیر اسٹرز اس جیولری کو پھل کے تار سے بنا رہے ہیں تاکہ زیور پر لگائے جانے والے موتی اپنی جگہ پر قائم رہیں یہ جیولری ملٹی کٹر میں خریدنے کا فائدہ یہ ہوگا کہ آپ ہر رنگ کے لباس کے ساتھ اسے پہن سکیں گی اور یہ خاص خیال رہے کہ اسے چکن کر پانی والے کام نہیں کئے جاسکتے جبکہ دھاتی زیور کو آپ پہننے رہنے ہاتھ سے کپڑے دھوئیے یا برتن اس پر فوری طور پر خراب اثرات ظاہر نہیں ہوتے۔

لہذا سینٹ کی گوٹہ جیولری خوبصورت سے نخل کے ڈبے میں بیک دستیاب ہوتی ہے بالکل جیسے سونا چاندی اور دوسرے آرٹیفیشل زیورات فرخت کے لئے پیش کئے جاتے ہیں۔ ایک اچھی بات یہ ہے کہ گوٹہ جیولری وزن میں بہت ہلکی ہے رات گئے جاری رہنے والے فنکشنز میں آپ پہننے رہنے تمکات کا احساس نہیں ہوتا۔

آپ چاہیں تو گونے سے بازو بند، کمر بند، پازیب بھی بنا سکتی ہیں اس پازیب کی جھنکار یا بلترنگ تو چاندی کی پازیب جیسی نہیں ہوگی تاہم رنگوں کی برکھانکا کو بھانے گی اور دل کے تازہ روبرو تھیر دے گی۔

ستارے اور Beads بھی لگاری ہیں۔

اس گوٹہ جیولری کے سینٹ میں آپ کو گلشن، ہار، بالیاں یا جھکے، چوڑیاں، نیکا، ماتھاپنی اور گنجلکی یعنی ہرز یور دستیاب ہو جاتا ہے۔ ہار اور جھومر کی بھی خاصی دورائی نظر آ رہی ہے۔

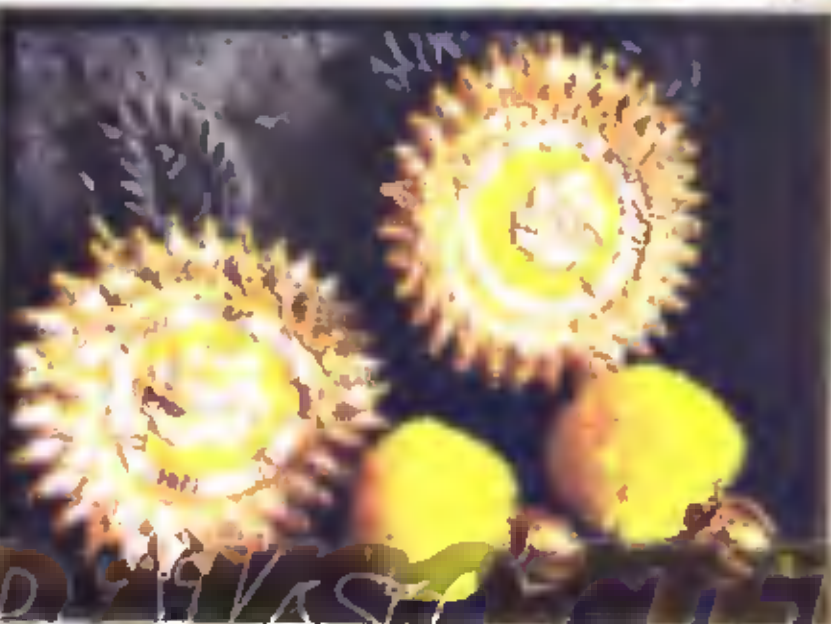
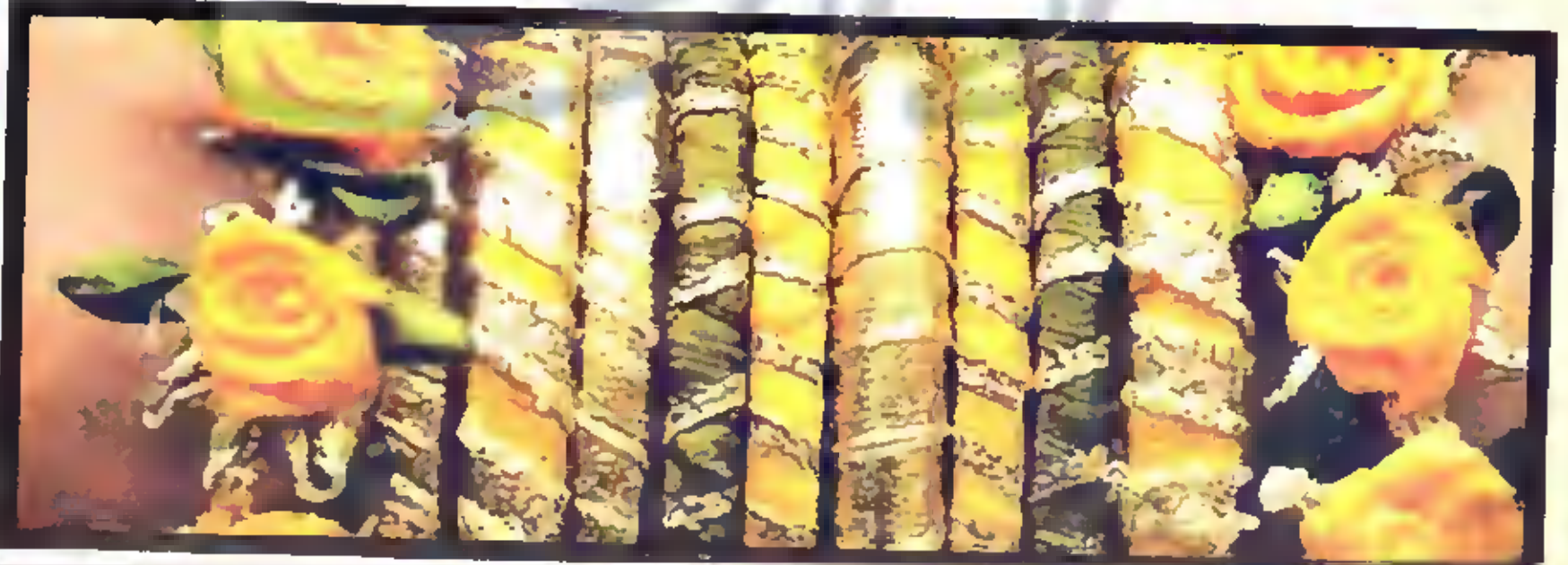
اب آپ چاہیں تو گوٹہ جیولری کو شادی کے کسی اور فنکشن یعنی بارات اور دلہے کے لباس کے ساتھ بھی پہن سکتی ہیں کم از کم چوڑیاں تو پہن سکتی ہیں کیونکہ یہ انتہائی منفرد نظر آتی ہیں۔

اس گوٹہ جیولری سینٹ میں گنجلکیاں خاص توجہ کا مرکز بنتی ہیں۔ گنجلکی کے ہلکی حصے میں بڑا سا دائرہ نما شیشہ لگایا جاتا ہے اور بقیہ Ring پر گونے کی پنی لگا

اب ہندی کے روز گونے کنارنی والے لباس پہننا ٹیشن میں ہے ویسے کا مدار جوڑے بھی پہنے جا رہے ہیں مگر گونے کی شان ہی کچھ اور ہوتی ہے۔

اب گوٹہ جیولری بھی مارکیٹ میں آچکی ہے یہ مختلف رنگوں میں بنائی جاتی ہے تاکہ آپ اپنے مختلف رنگوں کے کپڑوں کے ساتھ انہیں پہن سکیں۔ ذیر اسٹرز جیولری کی قیمت ٹو ناز یا دو ہی ہوتی ہے لیکن وہ ہوتی ہی استدر خوبصورت ہے کہ آپ اسی کا انتخاب کر لیتی ہیں۔

اس جیولری میں گونے کے ساتھ چھوٹے چھوٹے نقش آئینے اور بن سے بنے پھول اور ہرے پتے اور سلور یا گولڈن گونے استعمال کیا جاتا ہے جب ہی تو اس جیولری کی شان بڑھ جاتی ہے۔ اس کے علاوہ کچھ ذیر اسٹرز اس میں موتی،



کورین فیس ماسک میں ایسا کیا ہے خاص؟

زرمی، نکھار اور خوبصورتی کا وعدہ

صحت کے تحفظ کی نگہداشت کے لئے ہم کیا کچھ جن نہیں کرتے۔ جڑی بوٹیوں کے چٹکوں سے لے کر کئی طرح کے صابن، اینٹن، ملٹانی، مہندی، پیل آف ماسک اور واٹنگ کریمیں اور پٹا نہیں کیا کیا کچھ، تاکہ کسی بھی طرح جلد کے مسائل حل ہو جائیں اور رنگت نکھر جائے۔ کورین بیوٹی انڈسٹری نے خواتین کی دکھتی رگ پر گویا ہاتھ رکھ دیا ہے اور ایسی مصنوعات تیار کی ہیں جو خاص اس مقصد سے فیٹل شیٹ ماسک کے نام سے مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ انہیں K-Sheet Mask کہا جاتا ہے۔

یہ ماسک Serum کی اضافی

خاصیت کے ساتھ بنائے گئے ہیں اور ان کی شکل میں جنہیں لگانا اور اتارنا نہایت سہل ہے۔

اب دنیائے حسن و صحت میں جلد کی گہرائی تک معنائی اور مستحکم تیزابی عناصر کو زائل کرنے کی تدابیر اختیار کی جانے لگی ہیں۔ جس طرح اچھی صحت کے لئے زائد مقدار میں پانی پینے کی عادت استوار کی جانے لگی ہے۔ اسی طرح قدرے مختلف اور منفرد نگہداشت کے اصول بھی اپنائے جانے لگے ہیں۔ ان K-Sheet ماسکس کے لئے ماہرین کی رائے ہے کہ یہ جلد کی بائیو ریش کے لئے بے حد درست انتخاب ہیں۔ یہ ہر قسم کی جلد کے لئے اختراعی طور پر بنائے جاتے ہیں جنہیں لگا کر جلد کو پانی کی صورت میں نئی پہچانی جاسکتی ہے اور روشنی و حرارت کے اجزاء کے ساتھ باہم ملا کر چند ہی سیکنڈوں میں جلد کو نکھار دیا جاسکتا ہے۔ K-Sheet ماسک مختلف ساخت میں دستیاب ہیں جیسے بائیو روٹل Cotton or Non Woven bio cellulose (Hydrogel) میٹریل میں تاہم آپ اپنی جلد کی مناسبت سے انتخاب کر سکتی ہیں۔

ذیل میں ہر ساخت کے خصوصیات و فائدے کے بارے میں تحریر کیا جا رہا ہے۔

Bio cellulose mask

یہ فیصدی ہیرل کے ساتھ تیار کیا جاتا ہے۔ ناریل اور اس کا تیل جلد اور ہاڈوں کے لئے خوش آئند محرکات رکھتا ہے۔ جلد میں ویریا تازگی اور نئی برقرار رکھتا ہے۔ کیمیائی سپاؤسٹ یہ ماسک خشک جلد کی حامل خواتین کے لئے اچھا ہے۔

Hydro gel Mask

یہ کہنڈ جیسی باریک تہہ رکھنے والی کیمیائی gel پر مشتمل ہے جس میں نامیاتی طریقہ کاشتکاری سے اگائی جانے والی سبزیوں اور پھلوں کے عرقیات اور خصوصیات شامل کئے گئے ہیں جو جلد میں داخل ہو کر مستحکم اثرات زائل کرتے ہیں۔ ہر قسم کی جلد کی خواتین استعمال کر سکتی ہیں۔

Fiber Mask

یہ ہمیں کاغذی پھل ڈا جاتی دار میٹریل ہے جس میں فائبر کے اجزاء شامل کئے گئے ہیں۔ زردی مائل اور سنولائی ہوئی جلد کے لئے اچھا ماسک ہے۔

Cotton Mask

یہ کائون کے گودے سے تیار کردہ ماسک ہے جس کی بناوٹ ہاتھ پیرنے سے مستحکم ہوتی ہے۔ ہر قسم کی جلد کی خواتین استعمال کر سکتی ہیں۔

اجزاء میں کیا کچھ شامل ہے؟

کسی بھی نئی مصنوعات کو استعمال کرنے سے قبل آپ کو یہ جاننے کا حق ہے کہ اس میں کیسے، مؤثر یا غیر مؤثر اجزاء شامل کئے گئے ہیں۔ Serum کے علاوہ ان میں کیا اجزاء ہے جو آپ کی جلد کے لئے پراثر ہو سکتا ہے۔ ان میں پانی، اٹامین، کیو وائٹ، جی ویٹ (سندری جڑی بوٹی) سبزیوں کے ترشے، پھلوں کے عرقیات، ایلو ویرا اور Sakura شامل ہے۔ انہیں استعمال کرنے سے چند کے متعدد مسائل حل ہو سکتے ہیں۔ مثلاً جلد کی تہوں میں نمی کا پہنچانا، اور چکنائی کو متوازن رکھنا، جلد کی سنولائی، بوئی رنگت کو بہتر کرنا اور واٹنگ دہے دور کر کے اسے نرم و ملائم بنانا شامل ہے۔



ہوتے ہیں۔ یہ بھی ہر قسم کی جلد رکھنے والی خواتین کے لئے موزوں ہے۔ ان سب کے علاوہ آئی ماسک سیاہی مائلوں، متورم آنکھوں اور جلد پر نمایاں ہونے والی لکیروں کو دور کرتے ہیں۔ لپ ماسک خشک اور بے رنگ ہونٹوں اور ان پر پڑنے والی لکیروں کا خاتمہ کرتے ہیں۔

استعمال کا طریقہ کار

K-Sheet Masks کو چہرے کی کھینچ اور ٹونک کے بعد لگایا جاتا ہے۔ کاغذ کھول کر فلم سلائڈ کو علیحدہ کیا جاتا ہے اور احتیاط سے پورے چہرے پر لگایا جاتا ہے۔ ماسک میں آنکھوں اور ہونٹوں کے Holes دیئے گئے ہیں۔ بہتر یہی ہے کہ آپ ماتھے یعنی پیشانی سے شیٹ لگائیں۔ 15 سے 20 منٹ تک ماسک لگا رہنے دیں۔ اگر Gel کی کچھ مقدار بچ رہی ہے تو اسے بھی گردن کے اطراف مساج کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ ماسک ایک دفعہ کے بعد دوسری بار استعمال نہیں کیا جاسکتا۔ تھوڑا سا دقت اپنے لئے نکالنے۔ ایسی ہی کوئی ترکیب آزما کر اپنی جلد اور چہرے کو نرم و ملائم، جاذب نظر، پرکشش اور تروتازہ کر لیجئے۔ گیادقت قبولت کر نہیں آتا مگر راضی ہوئے حسن کا سرور منانایا جاسکتا ہے۔ تباہی لہجے اپنے لئے چند گز سے برس اور ..

جگنو جیسی آنکھیں... گلاب جیسے ہونٹ

آئی پنسلز، آئی لائزر اور لپ لائزر کا کمال ہوتے ہیں

کسی بھی چہرے کا مجموعی تاثر آنکھوں اور ہونٹوں کی ساخت اور دلکشی کے باعث بحال ہوتا ہے۔ اگر آنکھوں اور ہونٹوں کا میک اپ صحیح کیا جائے تو چہرہ مزید پرکشش اور دلکش ہو جاتا ہے۔ ماضی میں یہ تاثر عام تھا کہ میک اپ میں پنسل کا استعمال صرف ہونٹوں تک ہی محدود ہے مگر اب ایسا نہیں، مارکیٹ میں ایسی پنسلز دستیاب ہیں جو آئی لائزر اور لپ پنسلز دونوں مقاصد کے لئے یکساں طور پر موزوں رہتی ہیں۔

آئی پنسل

آنکھوں کی خوب دہرتی آئی لائزر کی مدد سے مزید اجاگر ہوتی ہے اور اب آہستہ آہستہ آئی لائزر کے ساتھ ساتھ آئی پنسل بھی خاصی مقبولیت پائی چا رہی ہیں۔

• آئی پنسلز کے استعمال کے ذریعے اگر آپ اپنی آنکھیں بڑی اور روشن دکھانا چاہتی ہیں تو کوشش کریں کہ آنکھوں کے بیرونی کناروں پر توجہ دیں جبکہ اگر آپ کی آنکھیں زیادہ بڑی ہیں تو آئی پنسل کو آنکھوں کے اندرونی حصے سے شروعات کرنا بہتر فیصلہ ثابت ہوگا۔

• آئی پنسلز اب سیاہ کے علاوہ مختلف رنگوں میں بھی دستیاب ہیں۔ جن میں بھی دو اقسام ہیں ایک Matte اور دوسری Shimmery۔ آپ اپنے ذوق اور شخصیت کے مطابق ان کا انتخاب کر سکتی ہیں۔ آج کل Neon رنگوں کی آئی پنسلز جو ان لڑکیوں میں کافی مقبول ہے۔

• آئی پنسلز کی ایک خاصیت یہ بھی ہے کہ آپ انہیں آنکھوں کے اندر بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ سیاہ رنگ کی آئی پنسل کے استعمال سے آنکھیں چھوٹی، سفید آئی پنسل کی مدد سے بڑی اور Nude رنگوں کی آئی پنسل کا آنکھوں کے اندرونی حصے پر استعمال انہیں قدرتی تاثر دیتا ہے۔



لپ اسٹک کے ساتھ با آسانی استعمال کر سکتے ہیں۔

لپ پنسل

لپ پنسلز بنانے کا آغاز Max Factor Cosmetic Company نے 1932 میں کیا تھا۔ لپ پنسل اور لپ اسٹک پنسلز کے اجراء ہمیشہ ایک ہی ہوتے ہیں جس میں grade wax، تیل، mica، pigments اور Preservatives شامل ہوتے ہیں۔ اب لپ پنسلز لپ اسٹک کے مقابلے میں نسبتاً خشک اور مضبوط ہوتی ہیں تاکہ لپ اسٹک لپ لاک کے اندر ہی محدود رہے اور پھیلنے سے بچے۔ موجودہ دور میں لپ پنسلز کی بھی کئی اقسام متعارف کروائی جا چکی ہیں۔

نیچرل فارمولہ لپ لائزر

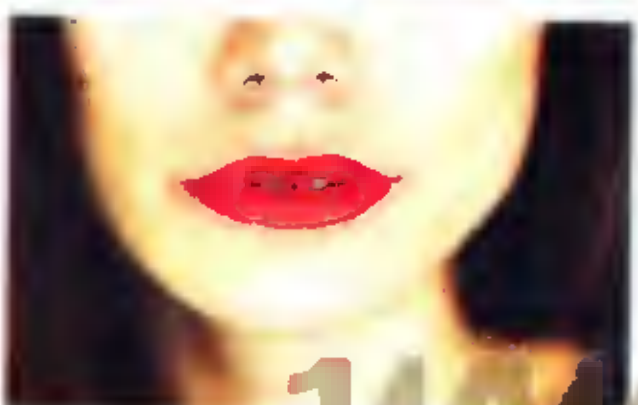
ان لپ لائزرز میں نباتاتی ذرائع مثلاً پھولوں سے اخذ شدہ اجزاء شامل کئے جاتے ہیں ساتھ ہی معدنی اجزاء اور شہد کا موسم اس کے استعمال کو اور بھی زیادہ محفوظ بناتا ہے۔

مدہم رنگ دار نظر نہ آنے والے لپ لائزر

یہ لائزر ہونٹوں کی دلکشی میں اضافے کا بہترین طریقہ ہیں کیونکہ ان کی بدلت آپ ہونٹوں کے سفیدی تاثر سے بچتے ہیں ساتھ ہی یہ بھی لپ اسٹک کی

چند اہم ہدایات

لپ پنسلز یا لپ لائزر کے استعمال کے دوران اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہئے کہ اس کا رنگ آپ کی لپ اسٹک کے رنگ سے مختلف نہ ہو تو بہتر ہے۔ خریداری کے وقت ہونٹوں کا انتخاب ایک ہی وقت میں کیا جائے البتہ اگر آپ کے ہونٹ پتلے ہیں تو انہیں گہرا گہرا کھانے کے لئے آپ لپ اسٹک سے قبوضہ اساتھ مختلف رنگ لپ پنسل کے لئے استعمال کر سکتی ہیں۔ اب پنسل کی لائن واضح نہیں کی جاتی قدرتی حسن برقرار رکھنے کے لئے لپ پنسل کو لپ اسٹک کے ساتھ بلینڈ کرنا لازمی ہے۔ اس طرح آپ کے ہونٹ مستعدی نہیں لگتے۔ لپ پنسل کا استعمال مناسب مقدار میں کیا جائے تو یہی بہتر ہے ورنہ ہونٹ بہت بد نما دکھتے ہیں۔ لپ اسٹک سے پہلے لپ پنسل کا استعمال یقیناً ایک بہتر فیصلہ ہے کیونکہ اس طرح آپ کے ہونٹوں کی صحیح شکل سامنے آتی ہے اور اگر آپ لپ اسٹک نہ بھی لگا چاہیں تو بھی لپ پنسل کے ذریعے بھی اپنے ہونٹوں کی خوبصورتی میں اضافہ کر سکتی ہیں۔ ان کے لئے کبھی کبھار صحت کے لحاظ سے کچھ رنگ کا انتخاب کریں۔



کیا آپ ہنسی مون کے لئے جا رہی ہیں

سفری بیگ میں کیا کچھ اور کیسے رکھیں گی؟

منیرہ عادل



شادی کے بعد نوبیا ہوتا جوڑوں کا کچھ وقت ایک ساتھ گزارنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ ایک دوسرے کے مزاج کو سمجھنے کے لئے بھی اس نئے رشتے کو ہنسی مون کا دورا استحکام دیتا ہے۔ یہ انگریزوں کی حکمت عملی تھی جسے دنیا بھر کے باشندوں نے اپنی ثقافت میں قبول کر لیا۔ پاکستان میں بھی اکثر نوبیا ہوتا جوڑے شادی کے کچھ عرصے بعد ہنسی مون کے لئے شہر یا ملک سے باہر جاتے ہیں تاکہ روٹین کی زندگی کی شروعات سے پہلے کچھ دن تک نئی ٹوپیلی ازدواجی زندگی کے اس بندھن کو سمجھنے میں آسانی ہو۔

نوبیا ہوتا جوڑوں کے لئے ہنسی مون پر جاننا ایک سہرے خراب کی مانند ہوتا ہے۔

ہنسی مون اندرون ملک ہو یا بیرون ملک یہ ہمیشہ یادگار ہوتا ہے۔

ہنسی مون کے سفر کی تیاری ہو تو اکثر بھول چوک ہو جاتی ہے۔ سفری بیگ کرتے وقت ضروری اشیاء یا موسم کی مناسبت سے کپڑے وغیرہ رکھنا بھول جاتیں تو سفر کا مزہ کم کر دیتا ہے۔ لہذا چند چھوٹی چھوٹی باتوں کا خیال رکھیں تو ہنسی مون بے حد یادگار اور خوشگوار رہے گا۔

کوشش کریں کہ ایک بیگ اور ایک ہینڈ بیگ سے زائد سامان نہ ہو۔ میاں بیوی علیحدہ علیحدہ بیگ اور ہینڈ بیگ لے سکتے ہیں۔ خصوصاً وہانی جہاز کے ذریعے سفر خصوصاً بیرون ملک سفر کا ارادہ ہو تو سامان کے وزن کو ضرور مد نظر رکھیں۔

چھوٹی چھوٹی اشیاء کو بیگ کے ساتھ رکھتے جائیں تاکہ بھول نہ جائیں۔ مثلاً موبائل فون کا چارجر ہینڈ فرنیٹن گارڈ اگر کسی کے گھر قیام کا ارادہ ہے اور میزبان کے لئے کچھ تحائف لے لیں تو وہ بھی ساتھ رکھ دیں سفر کے دوران پڑھنے کے لئے میگزین وغیرہ رکھ لیں۔ ہوسٹس کا انتخاب کرتے وقت بھاری

کا مدار جوڑوں کے بجائے ہلکی پھلکی کڑھائی والے لباس پر مبنی یا کرتیاں وغیرہ کا انتخاب کریں۔ موسم کو مد نظر رکھتے ہوئے ملبوسات منتخب کریں۔ موسم کی خشکی کو مد نظر رکھتے ہوئے شامل سوئٹرز، جیکٹ، موزے، لائیک کوٹ وغیرہ ضرور

ساتھ رکھیں۔ بہت زیادہ کپڑوں کے بجائے چند جوڑے پیک کریں لیکن اس طرح کے لباس ہوں جن میں آپ آرام وہ محسوس کریں اور وہ ہر موقع کی مناسبت سے بہترین لگیں۔ بصورت دیگر سامان کا بوجھ آپ کے لئے تھکان کا باعث بنے گا۔ جگہ پھلکے سفری بیگ کے ساتھ آپ باآسانی ہر جگہ جا سکتے ہیں

گھوم پھر کر لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایسے ملبوسات کا انتخاب کریں جن کو استری کی زیادہ ضرورت نہ ہو مثلاً کراٹکل جا رجنٹ وغیرہ کے ملبوسات بنا، استری بھی باآسانی ممکن ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ بیگ پیک کرتے وقت تمام قمیضوں کو ایک ساتھ ایک کے اوپر ایک رکھ کر بیگ کے اندر

اس سلیقے سے رکھیں کہ ٹکڑے نہ پڑے۔ اسی طرح شلواریں یا رازور یا پینٹ بھی ایک کے اوپر ایک اسی طرح رکھیں۔ اس طرح استری کرنے کے چھبھٹ سے بچ جائیں گی یا ہلکی پھلکی استری کرنے سے کام چل جائے گا۔ اپنی استری

خراب نہیں ہوگا۔ اس کے اوپر کپڑوں کی تہ لگائیے۔ اب کپڑوں کے اطراف میں بچ جانے والی جگہ میں چھوٹی چھوٹی اشیاء رکھ دیجئے۔ مثلاً سن گلاسز یا باڈی اسپرے کیپ وغیرہ اب بقیہ شیمپو، نپس، واش، ڈتھ پیسٹ وغیرہ پلاسٹک کے بیگ میں ڈال کر کپڑوں کے اوپر رکھ دیجئے۔ نریورز کنٹ خریدنے میں آسانی یہ ہوتی ہے کہ چھوٹی چھوٹی بوتلوں میں ذاتی استعمال کے شیمپو یا ہتھک جیل، کنڈیشنر اور باڈی اسپرے وغیرہ بڑے بوتلے ہیں۔ یہ مہینوں کا رازد رہتے ہیں۔ اپنے پاسپورٹ شناختی کارڈ، کنٹ وغیرہ ہینڈ بیگ میں حفاظت سے رکھیں۔

اگر آپ علیحدہ رہتی ہیں تو سفر پر جانے سے قبل تمام گھڑکی کھڑکیاں ذرا از سے اچھی طرح بند کر لیں۔ کمپیوٹرائی وی کے اور دیگر تمام مین بند کر کے پلگ نکال دیں۔ فریج کو بھی بند کر کے صاف کر لیں۔ روانگی سے قبل گھڑکی چابیاں ساس کے سپرد کر کے جائیں۔

اگر مشترکہ خاندانی نظام میں رہتی ہیں تو بھی کردہ کی چابیاں ساس کے سپرد کر جائیں بلکہ سفر پر جانے سے قبل بیگ کی پیکنگ کے دوران ملبوسات کے انتخاب سے لے کر پیکنگ تک ساس اور نند کی مشاورت سے کریں۔ دو دلی خوشی محسوس کریں گی ساس نند سسرہ پورہ وغیرہ سب سے ان کی فرمائش پوچھ لیں کہ وہاں سے آپ کے لئے کیا لائیں؟ موما لوگ فرمائش نہیں کرتے مگر آپ نوکن کے طور پر کچھ تحفے لانا نہ بھولیں۔

سبھی آپ کی خوش اخلاقی اور ملساری کے گن گانے لگیں گے۔ مطلوبہ منزل پر پہنچ کر بھی سب سے پہلے سسرال میں خصوصاً ساس کو بتائیں۔ یہ بظاہر چھوٹی باتیں ہیں لیکن یہ سسرال میں بہو کا مان بڑھاتی ہیں۔

ساتھ لے کر جائیں کیونکہ بازار سے استری کر دانا بھنگا پڑتا ہے۔ سونے چاندی کے قیمتی زیورات سفر کے دوران پہننے سے گریز کریں۔ جیولری کے انتخاب میں تمام مصنوعی زیورات منتخب کیجئے۔ وہ نجی ہرسٹ کی پیچنگ کے بجائے ایسے زیورات منتخب کریں جو ہرسٹ سے مناسبت رکھتے ہیں۔ کالج کی چوڑیوں کے سیت بھی پیک کرنے سے گریز کریں۔ سفر کے دوران چوڑیاں نونے کا اندیشہ رہتا ہے۔ آج کل اسٹینٹ جیولری کا رواج ہے یہ جگہ بھی کم گھرتی ہے اور بگش ڈیزائنوں میں بھی دستیاب ہے اور اگر کھوجائے تو اتھالال بھی نہیں دتا۔

میک اپ کا تمام سامان اٹھانے کے بجائے چند ضروری اشیاء کو ایک چھوٹے سے پرس یا میک اپ کس میں پیک کر لیں۔ کوشش کیجئے کہ صرف وہ اشیاء منتخب کریں جو سفر کے دوران آپ کو ضرورت پڑ سکتی ہے جو ضروری ہیں مثلاً لب بام، لپ گلو، لپ اسٹک، ڈتھ برش، ڈتھ پیسٹ، ڈیوڈرینٹ یا باڈی اسپرے وغیرہ، نپس، واش، شیمپو، بڑی بوتلوں کے بجائے چھوٹی اور سفر کے لئے مخصوص ہوں وہی لے لیں وغیرہ اگر جلد کی مناسبت سے کوئی خاص صابن استعمال کرتی ہیں تو وہ بھی سامان کے ساتھ رکھ لیں۔

جوڑوں، چپل، سینڈل وغیرہ کے انتخاب میں بھی ایک سے دو جوڑی سے زیادہ نہ لیں۔ کوشش کیجئے ایک جوڑی کوئی بھی آرام دہ جوتے ہوں جن کو پہن کر آپ گھومنے پھرنے کے دوران ٹھنک کا شکار نہ ہوں۔ اس ضمن میں سمجھدار خواتین نے ملک یا شہر سے خریداری کر کے جوتوں کی تعداد میں اضافہ کر سکتی ہیں۔

سفری بیگ کی پیکنگ کے دوران نیچے ہمیشہ جوتے رکھیں۔ میاں بی کے جوتوں کو خصوصاً بیگ میں نیچے رکھیں۔ ان کو گچھ ہیپ میں رکھنے کے لئے ان میں موزے ڈال دیں (سٹپس دیں) اس طرح یہ ہوگا کہ جوتوں کا ہیپ

میرا بچہ دُبلا سہی مگر تندرست کیوں نہیں

غذائیت بھری 5 غذائیں کریں بچوں کو توانا

تمثیلہ زاہد

تندرستی اللہ کی عطا کردہ ایک نعمت ہے۔ بچے ہوں یا بڑے زندگی کے میدان میں کامیابی انہی کو ملتی ہے جو صحت مند ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس وہ بچے اکثر اعتماد کی کمی کا شکار نظر آتے ہیں جو کسی جسمانی کمزوری میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اکثر بچے بہت ڈبلے ہوتے ہیں اور اپنے ہم عمر بچوں کے ساتھ مذاق کا نشانہ بھی بنتے ہیں۔ ایسا طرز عمل انہیں احساس کمتری میں مبتلا کر دیتا ہے۔ بعض بچے ان رویوں کا بچپن سے شکار رہتے ہیں۔ ماہرین نفسیات کا کہنا ہے ”والدین کو بچے کی صحت اور شخصیت کی تعمیر میں اہم کردار ادا کرنا چاہئے۔“ ضرورت اس امر کی ہے بچوں کی پرورش میں لا پرواہی نہ برتی جائے ماں کا بچے کی زندگی میں بہت اہم کردار ہوتا ہے۔ ماؤں کو چاہئے کہ نوعمری سے ہی بچے کی غذا اور صحت پر مکمل توجہ دیں۔ بچہ ایک سال کا ہو یا دس برس کا ڈاکٹر سے طبی معائنہ کروا کر رہنا چاہئے بچے کے وزن اور قد کے متعلق ڈاکٹر سے مشورہ کرنا اور بچے کے غذائی چارٹ کو مرتب کروانا بہت اہمیت رکھتا ہے۔



جائے تو بہتر ہے۔ اس میں شکر کی مقدار قدرتی طور پر موجود ہوتی ہے اس کے بجائے ایک پیچ شہد ڈال دینا مفید ہے۔

مشقی

مشقی کمزور جسم کو قوی کرتا ہے۔ چند ہی دنوں میں منہ سے استعمال بہتر نتائج کی صورت میں نظر آنے لگتا ہے۔ اگر بچے کو اسے نہار منہ کال کر کھلایا جائے اور اوپر سے دودھ کا ایک گلاس پلا دیا جائے تو کمزور بچے کی صحت اچھی ہونے لگتی ہے۔

پستہ

پستہ کھانے سے بھی جسم فریہ ہو جاتا ہے۔ اس کا استعمال اعتدال میں کرنا چاہئے چند دنوں کے کھلانا کافی ہے۔ مختلف مٹھے کے پکوان میں شامل کر کے بچوں کو کھلایا جاسکتا ہے جیسے کھیر، نالودہ وغیرہ اگر بچہ کھانے میں شگ کرے اور منہ سے باہر نکال دے تو اسے پاؤڈر کی شکل میں شامل کر کے بچوں کو کھلایا جائے تو مفید ہے۔ پستہ کھانے سے دل و دماغ کو طاقت ملتی ہے اور سرخیوں

بہتر نتائج کے لئے ایک ہا پابندی کے ساتھ کیا استعمال کریں۔ آپ اس کو ہیک کے طور پر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ زیادہ مفید ہے، کسٹرو، فرائنڈل وغیرہ میں کیا شامل کر کے بچے کو دیں۔

آم

یہ پھل مقوی بدن ہے یعنی جسم کو فریہ کرتا ہے کیونکہ اس میں خون پیدا کرنے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ دل و دماغ اور جگر کو طاقت بخشتا ہے۔ وزن کو تیزی سے بڑھانے کے لئے آم کا ہیک استعمال کرنا چاہئے۔ یا پھر آم کھا کر اوپر سے ایک گلاس دودھ پی لیا جائے تو اور بھی بہتر ہے۔

کھجور

جسم کو توانا کرنے میں کھجور بہترین غذا ہے جو بازار میں سالہا سال آسانی سے مل جاتی ہے۔ وہ کھجور میں نہار منہ کھانی چاہئے۔ کمزور بچوں کو اس کا ہیک دودھ میں بنا کر پلانا چاہئے۔ چاہے تو چند بادام شامل کر کے اس کے غذائی

اکثر بچے کھانے پینے میں ماؤں کو ستاتے ہیں۔ روٹی چاول کے ساتھ ایسے غذائی اجزاء بھی کمزور ہونے بچوں کی غذا کا حصہ بنانا چاہئے جو ان کی صحت کو بہتر اور تندرست رکھیں۔ یہاں چند غذائی افادہ بیت بیان کی جا رہی ہے جو نہ صرف ڈبلے بچے استعمال کر سکتے ہیں بلکہ بڑے بھی مستفید ہو سکتے ہیں۔ ان کو استعمال کرنے کے منہ اثرات بھی نہیں اور ناکد وہی حاصل ہو سکتا ہے۔ جسم کو تندرست رکھنے کے لئے ان غذاؤں کے استعمال کے ساتھ روزانہ ورزش کرنا بے حد ضروری ہے۔ یہ آپ کے جسم کو توانا اور چاک و چوبند رکھتی ہے۔ انسوس بچوں کو ورزش کروانے کا اہتمام نہیں کیا جاتا۔ صبح اسکول جانے والے بچوں کے لئے ضروری ہے شام کو آدھا گھنٹہ ضرور ورزش کریں یہ جسمانی ورزش رگوں میں موجود خون کی روانی کو ان نسون تک بھی لے جاتی ہے جہاں خون کی روانی نہیں ہو پاتی۔

کیلا

یہ ایک سستا اور پورے سال دستیاب رہنے والا پھل ہے۔ بچے شوق سے کھاتے ہیں۔ قدر اور وزن بڑھانے کے لئے بچوں کو روزانہ کھلایا جائے۔

کھلونے، انتخاب کریں توجہ سے

یہ تربیت اور عدم تحفظ کی کڑیاں بناتے ہیں



نصفے سے بچے کھلونوں سے بہلتے ہیں۔ ان کے معصوم چہروں پر کھلونے مسکرائیں بکھیر دیتے ہیں۔ یہ انہیں تھکے میں ملیں یا وہ خود خریدنے جائیں یہ کام انہیں دنیا کا بہترین کام معلوم ہوتا ہے۔ دراصل یہ شخصیت کی تعمیر اور تہذیبی انداز کی بنیادی اہمیت کو ظاہر کرتے ہیں۔

بچے کھلونوں سے بہت کچھ سیکھتے ہیں اور طویل عرصے تک ان کی شخصیت پر ان کے اثرات کو محسوس کیا جاسکتا ہے۔ کھلونوں کی شکلیں مختلف ادوار میں بدلتی رہتی ہیں۔ گڑیاں گڈے، موٹر کاریں، ہوائی جہاز، ان ڈور گیسز، نقلی کھلونے اور گیندوں کی مختلف اشکال اب تبدیل ہو چکی ہیں گوکہ دکانوں پر اب بھی یہ کھلونے نظر آتے ہیں۔ بچے ان کی خریداری میں دلچسپی بھی لیتے ہیں مگر اب جہاں دنیا بھر میں دہشت گردی بڑھتی جا رہی ہے بچوں کے کھلونوں میں بندوقیں، کٹا شکوف اور لڑاکا طیارے شامل ہونے لگے ہیں۔ بڑانے کھلونوں کے بجائے یہ جدید Gun toys دیکھ کر ایسا لگتا ہے کہ بچوں کو تفریح کے سامان کے بجائے ہتھیار تھما کر جنگ لڑنے کی تربیت دی جا رہی ہو ویسے ہی محبتوں کی جگہ نفرتیں عام ہو رہی ہیں اس پر کھلونوں میں بندوقوں کی شامل کر کے خطرناک رجحان فروغ دیا جا رہا ہے۔

کھلونا بندوقیں مضر صحت بھی

عیدین اور قومی تہواروں کے موقع پر بچوں کو کھلونے دلوانے جاتے ہیں اور وہ کانوں پر جاکیں تو کھلونا بندوقیں افراط سے نظر آتی ہیں ان بندوقوں میں نقی گولیاں بھی موجود ہوتی ہیں اور تہذیب میں گولیاں چلنے کی آوازیں بھی نکلتی ہیں غرضیکہ پوری کوشش کی جاتی ہے کہ بچوں کو تشدد کی تربیت کے لئے جہاں تک ممکن ہو جتنی ماحول فراہم کیا جائے۔ والدین اگر بچوں کو ایسے کھلونے نہ خریدیں اور بچوں کے اندر تشدد روئے کو نہ پیدا ہونے دیں جو بڑے ہو کر عدم رواداری اور قتل و غارت کی تربیت دیتے ہوں۔ اگر والدین بچوں کی سرگرمیوں کو مانع کرتے رہیں صحت بخش کھیل کو اور مختلف ورزشوں کے ذریعے ان کے رجحان کو تبدیل کرتے رہیں تو مستقبل میں منتشر انجیالی فنس تیار نہیں ہوتی۔ والدین کو شعور دونا چاہئے کہ یہ کھلونے اور ویڈیو گیمز بچوں کے لئے مضر ہیں۔ صرف روپے پیسے کا ظاہری نقصان ہی نقصان نہیں ہوتا بلکہ تربیت میں کوئی کمی رہ جانے کے سبب پیدا ہونے والی ذہنی بیماری یا کمی بھی اتنی ہی خطرناک ہو سکتی ہے۔ کیا میں بہتر ہے کہ والدین بچوں کے لئے مناسب وقت نکالیں۔ انہیں کسی صحت مند سرگرمی مثلاً جہا، پارک یا سائیکلنگ کا آس پاس لائیں اور سیر کرنے میں انہیں ہمراہ لیں۔

مثلاً تواریخ اور کھبازت سے طاقت کا مظاہرہ پیش کیا گیا ہے۔ یہ نیم انسانی وحشت کی عکاسی کرتا ہے۔ کوشش ہونی چاہئے کہ ایسے بڑے تشدد سے گیزر اور کارٹون فلمیں بچوں کو دکھائی جائیں۔

کھلونے تربیت کا ذریعہ ہیں

باشبہ انسان اندر سے وحش اور بد تہذیب ہوتا ہے اسی لئے دنیا میں عقل مزاج، نرم دلی، پیغمبر، معلمین، مورخین اور مبلغین آئے۔ ان کی تربیت کی وجہ سے انسان میں محبت اور تہذیب کی عظیم روایات فروغ پائیں، اگر ہم غور و فکر کریں تو ان عظیم ہستیوں کی عزت دلوں میں پخت ہو جاتی ہے اس لئے محبت کرنے والے اساتذہ اور پیغمبر ہمیشہ سے معتبر ہیں اور رہیں گے۔

کھلونے جو بچوں کو خوش دیتے ہیں وہ کسی اور طرح سے فراہم کرنا ممکن نہیں ہے۔ اس سب کے ساتھ ساتھ ان کی تعلیم و تربیت پر نظر رکھنا بھی از حد ضروری ہے۔ ایسی پالیسیاں بنانے کی ضرورت ہے کہ بچوں کے ہاتھوں میں بڑے تشدد و قسم کے اسباب اور ہتھیار نہ پہنچیں۔

بچوں کی کارٹون فلمیں لمحہ فکر یہ ہیں

بروسرے کارٹون میں تشدد کو مضمون بنایا گیا ہے۔ آج کل بچے ٹیم آف قہرہز میں دلچسپی کا اظہار کر رہے ہیں اس گیم کے سیریز میں پرانے زمانے کے بادشاہوں اور جنگی سرداروں کے اندر ہونے والی سازشوں سمیت سلطنتوں کو گرانے اور چہ کرنے کی مشق پنداریوں کو فلمایا گیا ہے۔ یہ ذرا مہ بڑانے زمانے کی مزاحمتوں کے بغیر اسی منظر پیش کرتا ہے۔ مہرہ قدم کے ہتھیاروں



یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

پاک سوسائٹی خاص کیوں ہیں:-

ہائس کو الٹی پی ڈی ایف
ایڈ فرس لنکس
ایک کلک سے ڈاؤن لوڈ
ڈاؤن لوڈ اور آن لائن ریڈنگ ایک پیج پر
کتاب کی مختلف سائزوں میں اپلو ڈنگ
ناولز اور عمران سیریز کی مکمل ریجنج

Click on <http://paksociety.com> to Visit Us

<http://fb.com/paksociety>

<http://twitter.com/paksociety1>

<https://plus.google.com/112999726194960503629>

پاک سوسائٹی کو فیس بک پر جوائن کریں

پاک سوسائٹی کو ٹویٹر پر جوائن کریں

پاک سوسائٹی کو گوگل پلس پر جوائن کریں

ہمیں وزٹ کرنے کے لئے ہمارا ویب ایڈریس براؤزر میں لکھیں یا گوگل میں پاک سوسائٹی تلاش کریں۔

اپنے دوست احباب اور فیملی کو ہماری ویب سائٹ کا بتا کر پاکستان کی آن لائن لائبریری کا ممبر بنائیں۔

اس خوبصورت ویب سائٹ کو چلانے کے لئے ہر ماہ کثیر سرمایہ درکار ہوتا ہے، اگر آپ مالی مدد کرنا چاہتے ہیں تو ہم سے فیس

بک پر رابطہ کریں۔۔۔

ہمیں فیس بک پر لائک کریں اور ہر کتاب اپنی وال پر دیکھنے کے لئے امیج پر دی گئی ہدایات پر عمل کریں:-

Dont miss a singal one of your Favourite Paksociety's Update !

- i. Open Paksociety Page.
- ii. Click Liked.
- iii. Select Get Notifications.
- iv. Select See First.

All Done

Like Message

Get Notifications
Add to Interest Lists...

Unlike

IN YOUR NEWS FEED

See First
See new posts at the top of News Feed

Default
See posts as usual

Unfollow

کتاب سے بڑھ کر کوئی دوست کہاں

ہم سیکھنا چاہتے ہیں، سیکھنا چاہتے ہیں

کتاب بینی کے شائقین گھر کے کسی گوشے میں کتابوں کی محفل ضرور سمجھتے ہیں اور کیوں ناہو۔ کتاب کے بغیر تعلیم یافتہ کمینوں کا تصور ہی مکمل نہیں ہوتا۔ مسئلہ یہ ہے کہ اس مختصر سے رقبے پر قائم اپنے ذاتی کتب خانے کو کس طرح آراستہ و پیراستہ رکھا جائے اور جہاں بوقت ضرورت ریفرنس کی کتابیں بھی باآسانی دستیاب ہوتی رہیں۔

کچھ۔ کتابوں کے درمیان انہیں افسوس کر رکھنا صحیح نہیں ہوگا۔ کتابوں کے ہمراہ آنے والے سوڈیکھنے والے ان کے ساتھ رکھا جاسکتا ہے مگر ان کی تعداد عموماً کم ہی ہوتی ہے۔

کوئی کافی تھیل بک شیلف میں سب سے نمایاں طور پر رکھئے جو کتاب آپ کو اپنے سرورق ہی نہیں مندرجات کی وجہ سے بھی بے حد پسند ہو۔ اگر آپ خاتون خانہ ہیں تو آپ کھانے پکانے کی تراکیب پر مشتمل کسی کتاب کو بھی نمایاں طور پر سامنے جگہ دے سکتی ہیں۔

کوشش کیجئے کہ لائبریریوں کی طرح اپنے کتب خانے کو منظم بنائیں اور ہر کینیگری کی کتاب کی ایک نمبر مست بنا کے رکھ لیں۔

بچوں کی کتابوں کی نمائندگی کے لئے ان کا کوئی سافٹ سٹوٹ ان کے سیکشن میں رکھ دیں۔ اگر آپ کو کبھی کوئی شیلڈ یا ایوارڈ ملتا ہے تو دراصل وہ بھی گھر کے اسی گوشے میں رکھا ہوا ہلا گئے گا۔ کچھ لوگ ڈرائنگ روم میں کتابوں کی ایک شیلف رکھ لیتے ہیں اور ایوارڈز کی سورتیاں اور کپس وہیں سجا دیتے ہیں وہ جگہ اور وہ کمر اس آرائش کے لئے موزوں نہیں: وہاں یہ اور بات ہے کہ آپ چھوٹے رقبے پر بنے مکان کو نظر یہ ضرورت کے تحت سجا کے قابل استعمال بنا لیتی ہیں۔

بک شیلف کی صفائی اور کتابوں کی چھاننی کرتے رہنا از بس ضروری ہے۔ چھنی ہوئی جلدوں والی کتب کی بائڈنگ کرا لیماس صاحب علم و ذوق کے لئے اطمینان کا باعث بن سکتا ہے اس لئے کتب ترتیب وار رکھی جائیں اور ان کی نگہداشت بھی ہوتی رہے تو برسوں تک علم کی بیاس بھاتی رہتی ہیں۔

ہے۔ سطح نظر سے مراد یہ ہے کہ نشستوں پر براجمان شخصیات کو سرائی کے اوپر نہ دیکھنا پڑے سیدھے میں دیکھا جائے تو سامنے ہی کوئی جسر یا پینٹنگ یا پوزی رکھی نظر آ جائے۔

ریفرنس کی کتابوں کا گوشہ علیحدہ کر دیجئے۔ شعری مجموعوں کو تیار سے رکھئے افقی یا عمودی کسی بھی پہلو سے رکھئے مگر تاریخ، فلسفے اور ادبی کتابوں کو موضوعات کے اعتبار سے ساتھ ساتھ رکھئے۔ کچھ کتابیں سیدھی کھڑی کیجئے کچھ افقی سطح پر اور کچھ کو عمودی پہلو سے سجائیں۔ ان کے درمیان گھڑی رکھ دیں یا کوئی فونو فریم تاکہ شیلف کی کشش بڑھ جائے۔

کچھ شیلفوں کے دروازوں والی بھی ہوتی ہیں۔ چھوٹے بچوں والے گھروں میں یہ دروازے والی شیلف ہرگز بھی نعمت سے کم نہیں ہوتی۔ تاہم خیال رہے کہ احتیاط سے دروازہ لاک کر لیا جائے ورنہ بیچے کتابیں فرش پر گرا کے ان کے صفحات پھاڑ سکتے ہیں۔ لہذا بچوں کو دوش نہ دیتے اپنی قیمتی کتابوں کی حفاظت خود کیجئے۔

جالیاتی آئینہ نظر سے کبھی گہرے سرورق والی کتابوں کو ایک ساتھ نہ سجائیے بلکہ مجبورے، کستھی، سلٹی، سفید یا سرخ سرورق کی کتابوں کو ملا جلا کر اکٹھا رکھئے۔ البتہ اگر موضوعاتی طور پر یکسانیت رکھتی ہوں تو ان کا اکٹھا رکھنا ہی بہتر ہوا ہے۔

بک شیلف کے بیچ یا کسی کونے پر ان ڈور پلانٹ یعنی سایہ دار پودے رکھئے یہ مصنوعی آرائشی گھلے یا پھول بھی ہو سکتے ہیں اور تازہ پلانٹس بھی، یعنی فطرت کے قریب تر رہنے اور حس لطیف کا مظاہرہ کیجئے۔ اس جگہ جہاں کتابیں کم ہوں آپ پھلی گھر بھی رکھ سکتی ہیں۔

سوڈیکھنے والے اور جرائد علیحدہ رکھئے

اس شیلف کی کسی ایک جگہ میں کتابوں اور سوڈیکھنے والے جگہ سجائیں

ذاتی لائبریری ترتیب چاہتی ہے

بلاشبہ یہ کام استفادہ آسان بھی نہیں اور ذاتی انتخاب کو بد رنگ اور بد وضع الماری یا بک شیلف پر الٹا سیدھا رکھا بھی نہیں جانا چاہئے۔ ایسا نہ لگے کہ آپ نے کتابیں تو درجنوں جمع کر لیں مگر کبھی اس گوشے کی ڈسٹنگ بھی نہ کی اور پڑھنے کے بعد دوبارہ ان کو مخصوص جگہ پر رکھا بھی نہیں۔ اول تو بک شیلف نہ تو بے حد قیمتی خریدیں اور نہ ہی استفادہ بے رتھت اور بد ہیئت ہی ہو۔ الماری کا رنگ و روغن اور پالش اچھی کی گئی: وہ اور اگر آپ اسٹیل کی شیلف لے رہے ہوں تو پھر یہ بجائزنی پونجی اور بھی آسان ہوتی ہیں اس صفائی کے لئے ایک جہازان مخصوص کرو یا جائے جو نم نہ کیا جائے اور اسے خشک ہی استعمال کر لیا جائے۔

اشیا کنگ کے چند تصورات

اگر ممکن ہو تو سیدھی ساوی بک شیلف نہ لیں، یہ ذرا سن والی ہو تو بہتر ہے۔ انچوٹا ڈیزائن منظر و تصور کے ساتھ آپ کے کمرے کو چمکتی اور جاذب نظر ظاہر کرے گا۔ روایتی سی ساخت سے کمرے میں ندرت اور جاذبیت کا تاثر ابھرے گا۔

آپ چاہیں تو سفید پالش یا رنگ کے ساتھ براؤن پالش والی بک شیلف بھی رکھ سکتی ہیں۔ اس طرح کمرے میں دورنگی آرائش خود آپ کو بھلی معلوم ہوگی۔ وہ سے زائد رنگوں کے استعمال سے یہ نگاہوں کو بوجھل پن کا تاثر دے گی۔ اسی جگہ لپ ناپ اور دفتری استعمال کی کچھ اشیا رکھنے کی مجالش نکال لیں۔ اس شیلف کے کسی ایسے گوشے میں نظر کوئی آرت ورک رکھا جاسکتا



کافی ٹیبلز کے انداز نئے

ڈرائنگ روم اور لائونج میں صوفوں کے مقابل رکھی جانے والی چیزوں کو انگریزی میں کافی ٹیبلز کہتے ہیں۔ یہ ہر گھر کی ضرورت ہیں خواہ آپ بید کا فرنیچر ہی کیوں نہ رکھیں یہ آرائشی مقاصد کے علاوہ بہرہ تکلف اور صبح کے لئے بھی اتنی ہی اہمیت رکھتی ہے۔ جسامت میں پھیلی ہوئی، لمبی، گول یا بیضوی، یہ کسی بھی شکل میں ہوں ان کا انتخاب آپ کی ذاتی پسند و ناپسند یا بجٹ کی عواہد پر ہوتا ہے۔ دنیا کے چند مشہور فرنیچر ڈیزائنرز نے کسی کافی ٹیبلز متعارف کرائی ہیں آئیے جاننے کی کوشش کرتے ہیں۔

یہ کئی ڈیزائنز ہیں جن میں مختلف لمبائی، گہرائی اور اونچائی کے ساتھ ساتھ مختلف رنگوں اور پیمائشوں کے ساتھ ساتھ یہ بھی شامل ہیں۔

بوسٹی Bassotti

یہ ڈیزائن کے لیے میں ہائی چائے کی میز ہے۔ اس کے اوپر کچھ حصہ ڈیزائن کا ہے۔ نیچے ایلیمنٹیم کو استعمال کیا گیا ہے۔ اس کے چاروں طرف ہونے والا ٹیبلیم سے بننے میں خوبصورتی سے ڈیزائن ہونے والا چمکتے ہوئے بہت نکل گتے ہیں۔ اگر آپ کو کچھ اس میں سے کوئی نہیں پسند آتی ہے تو ویرن کو لیں لیبلان وکھائیں اور اپنے کارنیئر سے اپنے ہونے والے ڈیزائن کے مطابق ٹیبل ڈیزائن لیں۔

ہائی چائے کی میز ہے۔ نیچے تو اس میز کی جسامت اور ہیٹ انگریزی ڈیزائن ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ اس میں بھی شامل ہے۔ یہ اپنی خوبصورتی کے لیے مشہور ہے۔

سوحو Sohu

اس میز کی جسامت کچھ ایسی ہے جیسا کہ ایک باکس کے ساتھ ڈیزائن کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ یہ حال ہر ڈیزائن میں مناسب سامان رکھنا ہو سکتا ہے۔ اس کے چاروں طرف کی جگت بھی اچھی لگتی ہے۔ ڈیزائن میں اسی کوئی میز رکھنا چاہتی

مرکیورک ماربل میبل Mercurak Marble

یہ ڈیزائن کے لیے اس وقت میں یہ ڈیزائن (ڈیزائن) نے 2014 میں متعارف کرائی۔ یہ بہت حد تک انگریزی ڈیزائن ہے۔ اس کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے۔

ایڈین سیریز Edian Series

یہ ڈیزائن کے لیے اس وقت میں یہ ڈیزائن (ڈیزائن) نے 2014 میں متعارف کرائی۔ یہ بہت حد تک انگریزی ڈیزائن ہے۔ اس کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے۔

ویوٹی Wave City

یہ ڈیزائن کے لیے اس وقت میں یہ ڈیزائن (ڈیزائن) نے 2014 میں متعارف کرائی۔ یہ بہت حد تک انگریزی ڈیزائن ہے۔ اس کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے۔



لہراتی بل کھاتی دل پتی نیل

یہ ہے سوٹ ہارٹ پلانٹ

دل پتی یا Philodendron ایک مقبول گھریلو نیل ہے جسے اگانا اور اس کی دیکھ بھال کرنا بہت آسان ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اسے Sweetheart plant کہا جاتا ہے۔ اس نیل کی جتنی تراش خراش کی جائے یہ اتنی ہی بڑھتی اور پھلتی پھولتی ہے۔ برعکس اس کے یہ ایک ہی تنے کی شکل میں بڑھنا شروع کر دیتی ہے۔ اس کے پتوں کو گرہ کے اوپر کاٹا جائے تو ہم دیکھتے ہیں کہ تنے کے اسی جیسے پزیر ایک دوسری شاخ نکلتا شروع ہو گئی ہے۔



اس نیل کو آپ باسکٹ کے نیلے میں رکھ کر بالکونی یا کسی پنس پر بھی چڑھا سکتے ہیں۔ یہ ڈوبھورتی سے مل کھاتے ہوئے بڑھتی چلی جاتی ہے۔ تم دیکھ بھال میں بھی یہ پودا برسوں تک بڑھتا رہتا ہے۔ اس میں بہار پودے کی طرح سے 3 برس بعد دوسرے نیلے میں لگا دیا جاسکتا ہے۔ آٹا بڑکے کے لئے موسم بہار یا کریم کا ہونا ضروری ہے اس کے کنٹینر یا نیلے کی تلخ میں بہت سے سویراں ڈالنے سے انسانی پانی کی نکالتی آرام سے ہو جائے گی اور بڑھتی بھی خراب نہیں ہوں گی۔

دل پتی نیل چارٹ یا اس سے زیادہ بڑھتی ہے۔ اسے معتدل روشنی کی ضرورت ہوتی ہے براہ راست سورج کی روشنی اسے بھلسا دیتی ہے، موسم گرم روشنی میں بھی پھیلتا ہے۔ بہار سے موسم سرد ہونے تک اس کی مٹی کو نکلی مٹی کی ضرورت ہوتی ہے۔

موسم سردی میں جب تک اس کی ٹیٹھ ٹھنک نہ ڈوبے اسے پانی نہیں دینا چاہئے۔ اس کے پیلے پتے اس بات کی علامت ہیں کہ اسے بہت زیادہ پانی دیا جاتا ہے جبکہ براؤن پتے اس بات کی علامت ہوتے ہیں کہ انہیں بہت کم پانی دیا جا رہا ہے۔ اس لئے اگر اسے روزانہ تھوڑا تھوڑا پانی دیا جائے تو بہتر ہے۔ یہ نیل ٹھنک موسم کو بھی برداشت کر لیتی ہے تاہم اسے مٹی بہت بھاتی ہے چنانچہ اس کے لئے کمرے کا اوہلا درجہ حرارت بھی کافی ہے۔

پودے کو نرم مٹی اور کھاد کی ضرورت ہوتی ہے، اس نیل کی بہت ساری اقسام ہیں لیکن انہیں شیب دینے کے لئے وقفے وقفے سے کھائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کی جڑیں بہت چھوٹی ہوتی ہیں اس لئے یہ آسانی سے دیوار پر چڑھ جاتی ہے۔ اس نیل سے آپ اپنی خواہش کی مطابق زیادہ سے زیادہ نیلےں اگا سکتی ہیں۔ آپ اس کی ایک لمبی نیل نوڈ کے اوپر سے کٹ کر اسے پانی کی بوتل یا مٹی میں لگا دیں اور یہ آسانی سے بڑھنا شروع ہو جائے گی۔

احتیاطی تدابیر

یہ نیل زہریلی ہوتی ہے اس لئے اسے نعلی سے بھی دیکھیں اور بچوں اور پالتوں جانوروں کو اس سے دور رکھا جائے تو بہتر ہے۔ یہ حشرات الارض کے لئے مدافعتی نظام قائم کرتی ہے اور آپ کے گھر میں کیڑے مکوڑے پیدا نہیں ہوتے۔

جلد، ناخن اور بالوں کی خوبصورتی اچھی صحت کے بغیر ہرگز ممکن نہیں۔ عموماً احتیاط یہ ہے کہ ناخنوں کو تراش کر ناٹ کرنا مگر کی مدد سے ہموار کر لیں کریں۔ تازہ پسین کے جوئے کھل کر ۲ خنوں پر ملیں، خوراک میں دودھ اور دھواہ سے تیار کی گئی اشیاء اور انڈے شامل کریں۔ لیکن اعتدال کا موسم ہاتھ سے نہ چھوڑیں۔ کپڑے اور برتن وغیرہ دھونے کے بعد معیاری ہینڈ واش سے ہاتھوں کو دھو کر خشک کریں اور صابن لہڑا کر رکھیں۔ رات کو سوتے وقت شیمو گرمر وٹن، ہاڈا کی ہنگی، بالمش کریں۔ یا رے ڈاکٹر سے ذوری مشورہ اور باقاعدہ علاج آپ کے لئے بہ حد مگر ہے۔

کیا ٹماٹو پیورے گھر پر بنانا ممکن ہے؟ سن والا کافی مہنگا ہوتا ہے؟ رقیہ فاروق... فیصل آباد



جی ہاں کیوں نہیں، سب سے پہلے لٹا کر دھو کر اچھے ہونے پانی میں شاف کر دیں۔ چند منٹ بعد گرم پانی سے ملچھہ کر لیں اور ان کا پھینکا اتار کر ہینڈ کر لیں۔ چاہیں تو ہینڈ کرنے سے پہلے پیچھہ کر لیں یا پھر ہینڈ کرنے کے بعد دلی چھلنی میں پھینکا کر پیچھہ کر لیں۔ اب ایک گلاسے پانی میں اس پیسٹ اور اتنی دیر لپکیں کہ کارہا ہو جائے اس دوران ٹکڑی کے ٹپے ہر ٹکڑی پر بعد چلاتی رہیں تاکہ کچھنی کی تہہ میں نہ چپکے آپ چاہیں تو اسے فریز بھی کر سکتی ہیں۔

آج کل مٹر بہت سستی ہے میں چاہتی ہوں کہ زیادہ مقدار میں محفوظ کر لوں اس کا کیا طریقہ ہے؟

مریم خلیل... مظفر گڑھ

اس کا آسان طریقہ ہے کہ مٹر چھیل کر دوانے پیچھہ کر لیں نہیں اچھی طرح دھو کر چھلنی میں رکھیں پانی نچ جائے تو انہیں سونے سچ کے پلاسٹک بیگ میں بھر کر فریز کر لیں۔ ایک بیگ میں اتنی مٹر رکھیں جتنی ایک مرتبہ پکانے کے لئے درکار ہوتی ہے۔ ہوتے ضرورت ایک بیگ فریزر سے نکالیں اور دھو کر استعمال کریں۔ خیال رہے کہ مٹر ہر فریزر سے کچھنا اور خراب ہو جاتا ہے۔



میں نے سبزی والے کے ہاں ادراک جیسی شکل میں ہلدی دیکھی تھی اُسے کیسے استعمال کرتے ہیں؟

جویریہ احمد... لاہور

ادراک ہلدی ادراک کی طرح چھیل کر ہینڈ کر لیں پیسٹ بنائیں۔ اس مقصد کے لئے ہلدی کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر ہینڈ کر میں تھوڑے سے پانی اسٹید سرکے اور کولگ آگ کے ساتھ پیسٹ بنائیں کچھ کی جار میں شفٹ کریں فریزر میں رکھیں یا پھر آگس کیوب ٹرے میں فریز کرنے کے بعد ان کیوب ڈکو پلاسٹک بیگ میں دوبارہ فریز کر لیں حسب ضرورت کھانے میں ایسی ہدی ہلدی کی جگہ استعمال کریں۔ خیال رہے اس کا رنگ بہت گہرا ہوتا ہے لہذا ایسی ہوتی ہلدی سے کم مقدار میں استعمال کیجئے۔



میرے ناخن دن بدن کمزور ہوتے جا رہے ہیں کسی بھی چیز میں انک کر ٹوٹ جاتے ہیں آپ سے مشورہ درکار ہے؟

شیخ خان... مظفر آباد

بظاہر تو یہ آپ کی ہڈیوں کی کمزوری کی علامت معلوم ہوتی ہے درست تشخیص کے لئے ذوری طور پر مستند جانچ سے معائنہ کروائیں اور مکمل علاج کریں کیونکہ ہمارے جسم کا انحصار دوسرے زائد ہڈیوں، دانتوں اور ناخنوں پر ہے اگر یہ کمزور ہوں گے تو ایک اچھی زندگی بسر کرنا دشوار ہو سکتا ہے لہذا اس مسئلہ پر سفید می سے قابو پانے کی کوشش کریں۔



Tip of the Month Contest کے نتائج
دور زئیب

اس کوشیٹ میں پہلی پوزیشن کا نائٹ مرسلین (مظفر گڑھ) نے حاصل کی
چھلنی کی ہیک دور کرنے کے لئے ایک کلو چھلنی پر دکھانے کے سچے سفید سرکہ چھڑک کر دس منٹ بعد ساہ پانی سے دھو کر پکائیں
اس ماہ کے کوشیٹ میں آئمہ تقسم، ساہیوال اور کٹھنہ اقبال اور اپنڈی رزب قرار پائیں۔
آپ بھی اپنی آرسوونپ پی ایس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت گئیں گی ایک خوبصورت تحفہ



Helpline: 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Webside : www.daldafoods.com



اک چہرہ بھولا بھالا سا

ادا کارہ بڑی سنجیدہ سی

سجل علی

شاین رشید

اس حقیقت سے تو کوئی انکار کر ہی نہیں سکتا کہ ”شور“ میں لڑکی کی پہلی انٹری میں اس کی خوبصورتی اور اسٹارٹس کو دیکھا جاتا ہے اور پھر اس کی صلاحیتوں پر غور کیا جاتا ہے۔ آڈیشن کے لئے بھی انہی لڑکیوں کو منتخب کیا جاتا ہے جو خوبصورت خدو خال کی مالک ہوتی ہیں۔ سجل آڈیشن کی نیت سے مقامی پروڈکشن ہاؤس میں گئی تھیں۔ آڈیشن کی خواہش ظاہر کی۔ کہا گیا ”ہنہیں“ دو تین باتیں ہوئیں اور کہا گیا کہ آپ کو ہم نے اپنے ”سوپ“ محمود آباد کی مکالمے کے لئے منتخب کر لیا ہے۔ بھلا سوچتے کہ بھولی بھالی شکل و صورت والی نازک سی لڑکی کے پسند نہیں آتی تھی۔

”زندگی کتنی حسین ہے؟“

”زندگی بہت حسین ہے۔ اللہ تعالیٰ کا دیا ہوا تحفہ ہے خوبصورت احساس اور خوبصورت حقیقت ہے۔“

”انتخاب کیسے ہوا اس فلم کے لئے؟“

”میں ایک عرصے سے فلم میں کام کرنے کی خواہش رکھتی تھی۔ مگر اس انتظار میں تھی کہ کوئی بہت اچھی آفر آئے۔ چنانچہ جب مجھے عبدالخالق صاحب (جنہوں نے سب سے پہلے میرا آڈیشن لیا تھا) کی کال آئی، اور انہوں نے فون پر ہی مجھے فلم کی پیشکش کے ساتھ ساتھ فلم کی کہانی بھی سنائی، مجھے اس میں ہر رنگ نظر آیا تو میں نے حامی بھرنی اور بس پھر سب کچھ آپ کے سامنے ہے۔“



**”فلم اور ڈراموں میں کام کرنے کا کیسا تجربہ؟
پاورفل میڈیا کونسا ہے؟“**

”میرے حساب سے تو دونوں ہی میڈیم پاورفل ہیں۔ دونوں کی اپنی جگہ اہمیت ہے۔ سلور اسکرین کو ہر وقت ہی بہت پسند کیا گیا ہے۔ بڑی اسکرین پر فلم دیکھنا سب کو ہی اچھا لگتا ہے۔ چونکہ فلم میں اور ڈرامے میں فرق ہوتا ہے تو ایک فلم کو زیادہ پسند کرتے ہیں کہ اس میں انٹرنیشنل نہ ہو جیتا ہے۔ میرا تو دونوں جگہوں پر کام کرنے کا تجربہ بہترین رہا۔“

”اپنے ڈراموں میں سب سے بہترین ڈرامے کس کو کہیں گے؟ جیسے تو آپ کے سارے ہی ڈرامے ماشا اللہ بہت مقبول ہوئے۔“

”اللہ حمد۔ میرے سارے ڈرامے مقبول ہوئے اور میں سب کو ہی اپنے بہترین ڈرامے ہوں گی، خواہ وہ کتنی ہی چھوٹے ہوں، مگر معنا، تقدیر ہی صاحب کی بیوہ، محبت جائے بھلاز میں اٹھانا اور کتنی کو اپنے بہترین ڈراموں میں شمار ہوتی ہیں وہ تو ڈراموں کی بہت۔“

”ہمیشہ مظلوم لڑکی کے کردار کئے۔ کبھی کامیڈی رول کرنے کی خواہش نہیں ہوئی کیا؟“

”بالکل، وہ تو صرف مظلوم لڑکی کے ہی رول نہیں کئے بلکہ میرے گریڈ ریٹ میں بہت سبز کردار بھی ہیں۔ مثنیٰ یعنی تین اور نفسیاتی تہی کے رول بھی کئے ہیں۔ جیسے فخر ہے کہ میں نے کم عمری میں بہت مختلف کردار کئے ہیں اور بالکل دل چاہتا ہے کہ کامیڈی رول کروں اور کامیڈی رول یا کامیڈی ٹینے والوں میں مجھے شیح باری خان بہت پسند ہیں اور ان کے سیریلز میں، میں نے بلکہ چھلکے رول کئے بھی ہیں۔“

”انسان جیسے جیسے ترقی کرتا جاتا ہے اس کے نخرے بڑھتے جاتے ہیں، ٹائم کے بہانے یا کچھ اور ایسا فنکار جان بوجھ کر کرتا ہے یا وہ واقعی مصروف ہوتا ہے۔“

”مجھے دوسروں کا تو نہیں معلوم لیکن میں نے کبھی نخرے نہیں دکھائے۔ وقت پر پہنچنا اور سروس کی عزت کرنا، اپنے کام کو عبادت سمجھ کر کرنا میری ہمیشہ سے عادت رہی ہے اپنے سے بعد آنے والے یعنی نئے لوگوں کے لئے جگہ بنانا، گنجائش نکالنا اپنا اولین فرض سمجھتی ہوں کیونکہ کبھی میں بھی نئی تھی اور سینئرز سے توجہ اور محبت کی طلب گار رہتی تھی۔“

واقعات ہوئے کہ مجھے گھر سے نکلنا پڑا۔ چھوٹی عمر تھی، ایک جگہ جاب کی، مگر جاب میں اتنی آمدنی کہاں ہوتی ہے۔ وہ دوران جاب ہی معلوم ہوا کہ پرہیزگار باؤس میں آڈیشن دے رہے ہیں تو وہاں چلی گئی۔ وہاں جا کر معلوم ہوا کہ کافی اچھا تو کوئی آڈیشن نہیں ہو رہے۔ بس وہاں بیٹھے دوئے لوگوں سے کچھ اصرار ہر کی باتیں ہوئیں۔ ایک میں بیٹھ چلا کہ اپنی آڈیشن تمنا۔“

وقت پر پہنچنا، دوسروں کی عزت کرنا، اپنے کام کو عبادت سمجھ کر کرنا میری ہمیشہ سے عادت رہی ہے اپنے سے بعد آنے والے یعنی نئے لوگوں کے لئے جگہ بنانا، گنجائش نکالنا اپنا اولین فرض سمجھتی ہوں

”کیا گھر والوں نے کوئی اعتراض نہیں کیا؟ اور ڈرامے کی آفر کس نے دی؟“

گھر والوں نے بالکل اعتراض نہیں کیا۔ میں تو گھر سے جتنی ہی اپنی ای کی خاطر تھی اور چونکہ ای بھی اس فیلڈ سے وابستہ رہ چکی تھیں اس لئے انہوں نے کچھ نہیں کہا۔ شادی سے پہلے میری امی، بیوی، سے وابستہ رہ چکی ہیں اور روینہ اشرف صاحبہ اور بہروز سہراوانی صاحبہ کے ساتھ تھیں میں بھی کام کر چکی ہیں۔ اور مجھے ڈرامے میں کام کرنے کی پہلی آفر انہوں نے سعید صاحب نے دی، سوپ ”مجموعہ باہی مائیکس“ کے لئے اور اس نے اتنی زیادہ شہرت دی کہ پھر تو آفرز لائن لگ گئی۔ اب تک چھپے مڑ نہیں دیکھا۔“

”اب تو آپ کی بہن بھی اس فیلڈ میں ہے۔ بھائی کا موڈ نہیں بنا کیا؟“

”جی بھائی کا رجحان اس طرف نہیں ہے۔ وہ تو آسٹریلیا چلے گئے ہیں۔ اور صوبہ ریل نے میرے ساتھ کام کا اشارت کیا تھا پر چھوڑ دیا۔ اب وہ بارہوی وئی انڈسٹری کو جوائن کیا ہے۔ ڈرامہ سیریل ”بے قصور“ اور ”تیرن چاہ میں“ نے اسے بہت زیادہ شہرت دی ہے۔“

”ہیرو کے انتخاب کے لئے آپ سے مشورہ لیا گیا؟“

”نہیں ایسا کچھ نہیں ہوا۔ یہ اس وقت کی بات ہے جب میں نی وی سیریل ”چپ ریز“ کر رہی تھی اور میں اور فیروز لیزرول کر رہے تھے، اس دوران مجھے عبدالحق صاحب کی کال آئی تھی تو میں نے فیروز سے ذکر کیا کہ مجھے ان کی کال آتی تھی اور فلم میں کام کرنے کے لئے آفر تھی۔ تب فیروز نے بتایا کہ اسے بھی کال آئی تھی۔ تب پھر فلم کے والے سے ہاری تھوڑی بات چیت ہوئی تھی۔“

”فلم ”وکتی جبین“ کی شوٹ کے دوران کوئی خاص واقعہ یا لڑائی جھگڑا، یا کوئی مسئلہ ہوا؟“

”نہیں لڑکا شکر ہے کہ کوئی مسئلہ نہیں ہوا۔ چھوٹے سونے جھگڑے تو ہوتے ہی جتے ہیں۔ اور ہمارے بھی ہوئے۔ مگر کوئی سنگین واقعہ نہیں ہوا۔“

”ہمارے یہاں جب ڈراموں میں یا فلم میں کوئی جوڑی کامیاب ہو جاتی ہے تو پھر لوگوں کی قیاس آرائیاں بھی شروع ہو جاتی ہیں۔ کچھ کہو گی اس بارے میں؟“

”لوگوں کی یہ بات انہیں تو قیاس آرائیاں اور اسکینڈل کے لئے کچھ معاملہ چاہئے ہوتا ہے۔ تو ایسا کچھ نہیں ہے ہم دونوں اتنے دوست ہیں۔ بس اتفاق ہے کہ ہم ”چپ ریز“ ”پھر“ ”گلی رنٹا“ اور اب فلم میں آئے ساتھ آئے ہیں۔ باری انٹرنیٹ کے کئی فنکار ایک ساتھ کام کر رہے ہیں مگر چونکہ وہ شادی شدہ ہیں اور صاحب اولاد ہیں تو ان کے بارے میں کوئی کچھ نہیں کہتا۔“

”سجیل تم بالکل ٹھیک کہہ رہی ہو، ماثرہ خان اور فواد خان، ہمایوں سعید اور مہوش حیات اور دیگر لوگ ساتھ ساتھ کام کر رہے ہیں۔ مزید فلموں میں کام کرنا ہے؟“

”مزید فلموں میں ضرور کام کروں گی، بشرطیکہ کہانی اچھی ہو۔ جو ہر لحاظ سے میرے لئے پرفیکٹ ہو۔“

”پھر تو انہیں ترقی ترقی بھی لینی چاہئے، خاص طور پر آئینم ساٹھ کے لئے۔“

”میں ایسے آئینم ساٹھ نہیں کروں گی جو برے کہلائیں۔ ماہجوری ڈکشن نے ایک ہفتہ میں۔ جتے ہوئے آئینم سوگ کئے ہیں۔ میں بھی ایسا کچھ نہیں کروں گی کہ لوگ مذاق اڑائیں یا تنقید کریں اور ترقی تو میں نہیں لے رہی۔“

”نئی انڈین فلم بھی تو سائن کی ہے تم نے؟“

”نئی ہاں سائن بھی کی ہے اور ایک فلم ”موم“ میں کام بھی کیا ہے۔ اور مزید فلموں کے بارے میں قبل از وقت کچھ نہیں کہہ سکتی۔“

”سجیل آپ بہت چھوٹی عمر میں اس فیلڈ میں آگئیں۔ مجبوری تھی یا شوق؟“

”میں دو تالی ظہر پر اس فیلڈ میں آئی ہوں۔ زندگی میں کچھ ایسے حالات

ٹوکیو (جاپان) کے 6 دلکش سیاحتی مراکز

یہاں محنت کے انٹیشن محبت سے چھپا نظر آتے ہیں

جاپان مہنگا ملک ہے لیکن پھر بھی اس کے سیاحتی مراکز پر کشش ہونے کے سبب ہر سال یہاں لاکھوں سیاح آتے ہیں۔ آج تک کسی نے اس ملک کے بارے میں منفی رائے نہیں دی۔ خوبصورت شہر اور محبت کرنے والے مقامی لوگوں کے درمیان وقت بھی پر لگا کر اڑ جاتا ہے اور پاکستانی روپیہ ہنگے پن کی شکل میں خرچ بھی ہو جاتا ہے اور پتا نہیں چلتا۔ ذیل میں ہم ٹوکیو کے چند سیاحتی مقامات کے حوالے سے اپنے قارئین کو آگاہ کر رہے ہیں یقیناً ان میں سے کچھ تو ایسے ہوں گے جہاں جا کے واپس پلٹنے کو دل نہ چاہے گا۔

یہاں ہر گھنٹہ سب سے زیادہ پیپل چلنے والوں کے لئے مختص کر دی جاتی ہیں اور دنیا بھر کے سیاح علاقے کی خوبصورتی دیکھنے کے لئے پیپل ہی گل آتے ہیں۔ لاکھوں کی تعداد میں لوگوں میں سے کچھ تو خریداری بھی کرتے ہیں مگر بیشتر تعداد روز شاہنگ والوں کی ہوتی ہے۔ ہر صبح کے بعد گزراؤ سٹیشن پر ایک ٹی ٹرین آتی ہے اس لئے سیاحوں کی خریداری کے باوجود رات آدھ رات میں غلغلہ واقع نہیں ہوتا۔

تھا اور اس محل کی خاص بات یہاں کی دیواروں کی چمکانی ہے جو دوسرے ملک ہنگ تو ہوگی۔ شاہی محل کا کچھ حصہ برہمن سیاحوں کے لئے کھولا جاتا ہے۔ جبکہ اندرونی حصہ جنوری اور 29 اپریل یعنی سال میں دو دفعہ کھولا جاتا ہے۔ اس شاہی محل تک آنے کے لئے ٹوکیو سے کئی نوٹیں موجود ہیں۔

Ginza District

یہ جاپان میں دنیا کے سب سے تیز ترین اور فیشن ایبل علاقوں میں سے ایک ہے جسے نیویارک کے مائکس اسکوائر کے مساوی بھی قرار دیا جاتا ہے۔ یہاں سیاحوں کے لئے دنیا کے معروف اور سب سے تیز ترین برانڈ اسٹورز موجود ہیں۔ اتوار کو

جاپان کا شاہی محل King Palace

جاپانی شہنشاہ کا یہ محل سب سے اہم سیاحتی مقام ہے جو ٹوکیو کے مرکز میں واقع ہے۔ اس محل کی خاص بات یہ ہے کہ جاپان کے شہنشاہ اپنے اہل خانہ کے ہمراہ آج بھی یہاں قیام پذیر ہیں اور جاپانی عوام ہر اتوار کے موقع پر اپنے شاہی خاندان کے دیدار کے لئے یہاں تنہ ہوتے ہیں۔

14 ویں صدی میں تعمیر ہونے والے اس محل کے چاروں اطراف سینکڑوں سال قبل تعمیر کئے جانے والے خوبصورت باغات آج بھی موجود ہیں اور وقتاً فوقتاً ان کی تزئین و آرائش میں سرمایہ کاری کی جاتی ہے۔ محل کے اطراف میں ایک 13 ب بھی بنایا گیا ہے جو ماضی میں کبھی حفاظت کے پیش نظر بنایا گیا

اساکسا اور یوشوٹا



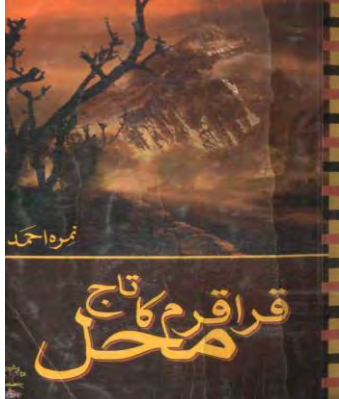
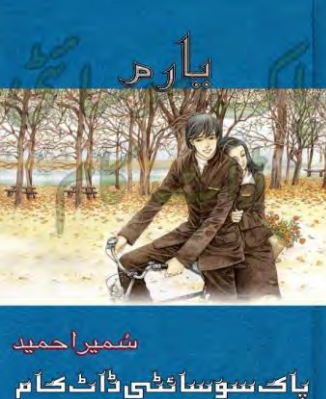
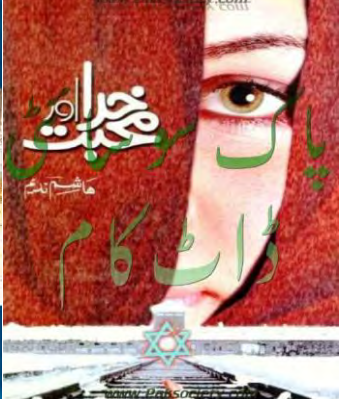
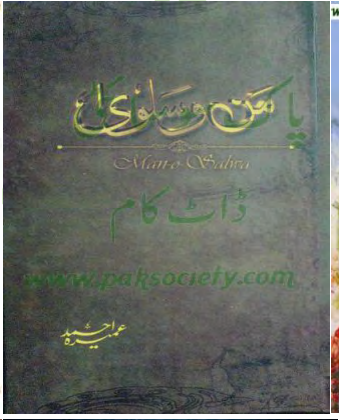
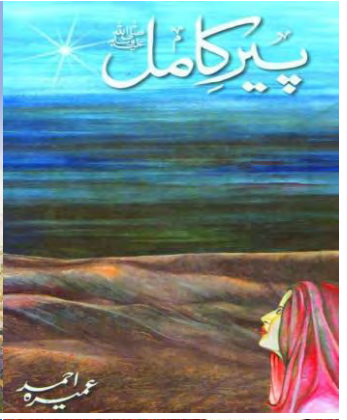
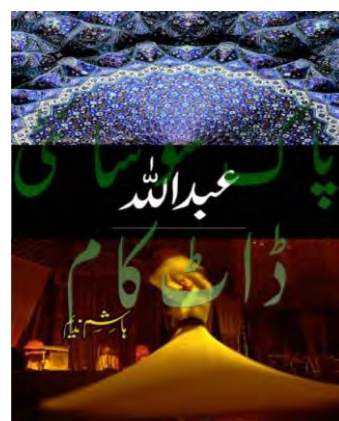
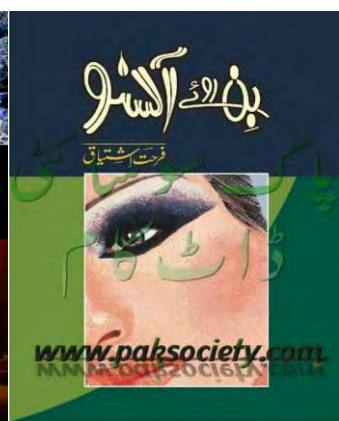
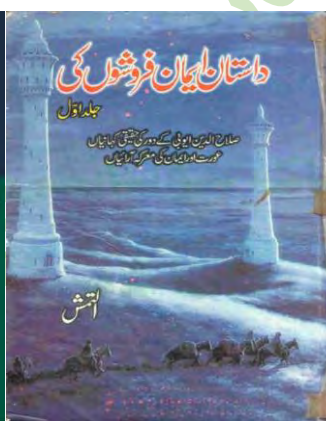
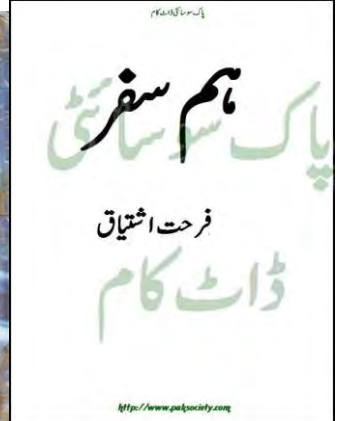
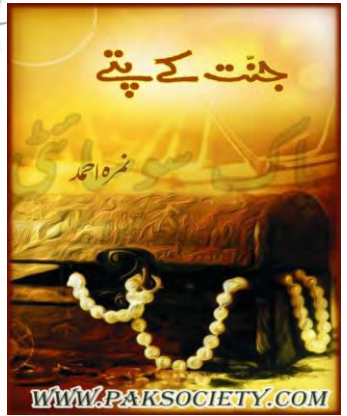
Ginza District

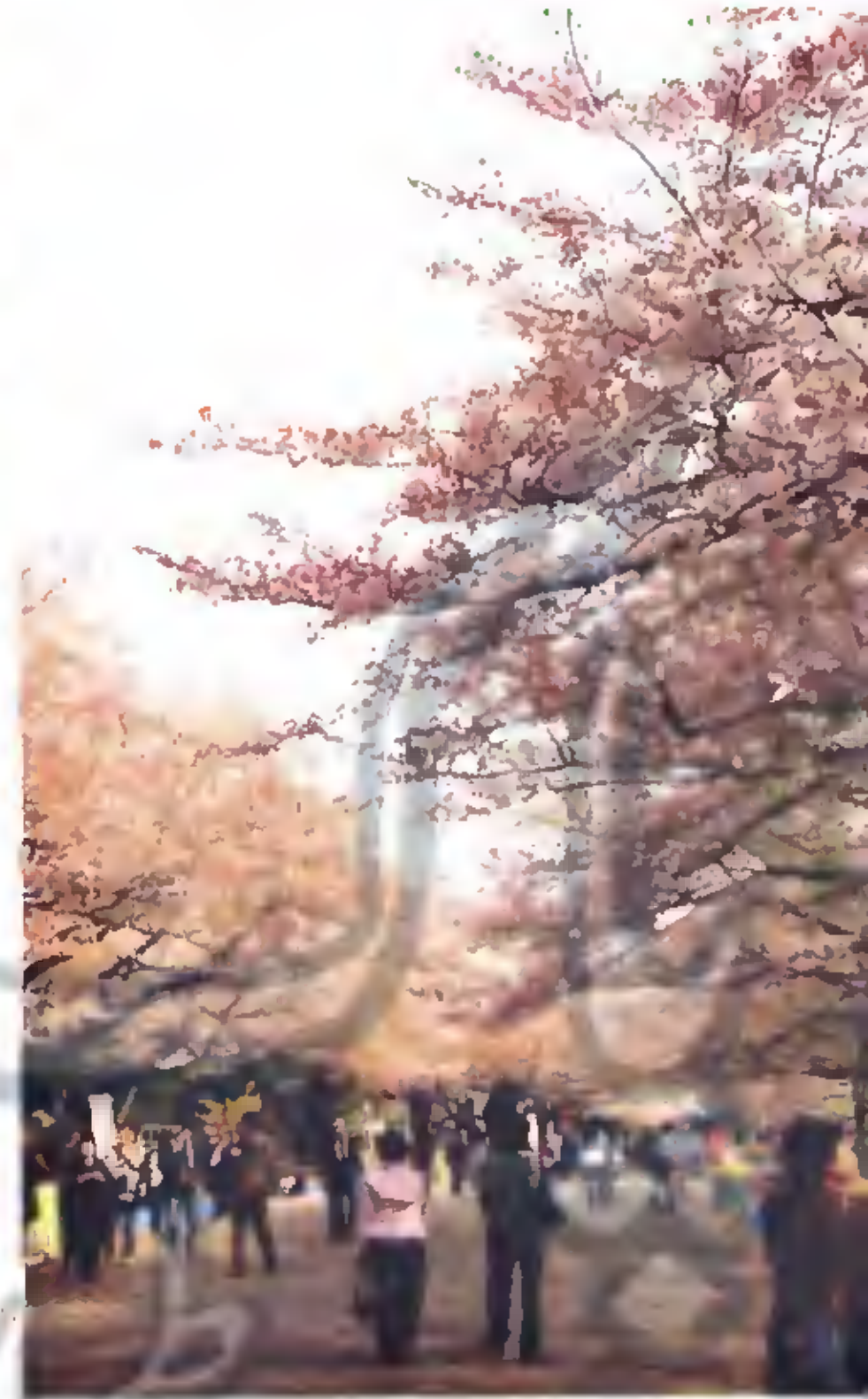


King Palace



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود آل ٹائم بیسٹ سیلرز:-





ہے جہاں ٹرین کے ذریعے چند سیکنڈوں میں پہنچا جاسکتا ہے۔

Tokyo Disneyland

یہ ایک ذہنی لینڈ اور ورتنی ہے، یہاں دونوں جگہیں قابل دیدہ ہیں۔ جو لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ ذہنی لینڈ صرف بچوں کی آفریگی جگہ ہے تو وہ غلطی پر ہیں یہاں 60 سال کو محسوس بھی ہوسکتے ہیں کی طرح enjoy کوسکتا ہے۔

بڑوں کی داخلہ فیس 170 روپیہ کس ہے جبکہ ہوس بوس سے کم عمر بچوں کے لئے داخلہ فیس 140 روپیہ کے لگ بھگ ہے۔ ہم آپ کو مشورہ دیتے ہیں کہ ذہنی لینڈ جانے کا صحیح وقت صبح 8 بجے ہے اور اسی رات 8 بجے ہونے والی پر پیر کیے کرتی ہو تو بہتر ہے کہ کہتے ہیں کہ پر یہ میں بچے کو اپنے پسندیدہ کارٹونز کے ساتھ ساتھ چلنے ہونے صدر وروا زانے تک جاتے ہیں اور یہ کارٹون انٹیمس الوداع کہنے اور سیٹیاں بنانے کے لئے دیکھ سکتے ہیں۔

Tokyo Disneyland



سیاحتی مقام کی مشیت رکھتا ہے۔ یہاں قدیم جاپانی ثقافت کو بھی اپنی روایات کے ساتھ بحال رکھا گیا ہے۔

وینوپارک اور چڑیا گھر

کہتے ہیں یہ پارک 17 ویں صدی میں سوئی میں قائم کیا گیا تھا۔ یہ پارک 1212 ایکڑ پر مشتمل ہے۔ یہاں فوہسورت و ہنڈوں کے علاوہ بہترین میزیم اور آئی ہو ہوس پرانے ٹیکس (مندر) بھی دیکھنے جاسکتے ہیں۔ وینوپارک کا سب سے زیادہ تیز ہے اور ایسی ہر رت سے تراشا جاتا ہے کہ اس پر اکثر مقامی افراد بھی ہوتے لے کر نہیں چلتے۔ اس پارک سے متصل چڑیا گھر میں دنیا بھر کے جانور موجود ہیں بچوں کے ساتھ ساتھ کو بڑا لطف لیکن مشورہ ہوتا ہے۔ وینوپارک نوکیو کے مرٹزی مالے وینو میں قائم

Tokyo Sky Tree

یہ ٹوری ٹوئیں القامت و دخت نہیں بلکہ 434 میٹر اونچا ہوتا ہے جو دنیا کا سب سے اونچا ٹیبلیشن اور آبرو ٹیشن ٹاور ہے۔ اسے 2012 میں ٹیکس کیا گیا تھا اور دیکھتے ہی دیکھتے یہ جاپان کے سب سے زیادہ دانت کے جانے والے سیاحتی مقاموں میں اول قرار پایا۔ یہ ٹاور بھی اسماکس کے قریب واقع ہے ان ٹاور میں 350 میٹر پر آبرو ٹیشن ٹاور تو ٹیم نیو گیا ہے۔ جبکہ ایک اور ٹاور 450 میٹر پر تعمیر کیا گیا ہے جہاں سے آپ نوکیو کے باہر کا نظارہ بھی کر سکتے ہیں۔ ٹاور کو فہارت فوہسورت شیشوں کی مدد سے مزین کیا گیا ہے۔ دونوں منزلوں پر ریسٹورنس بنائے گئے ہیں۔ اس جگہ دنیا کی تیز ترین لفٹس لگائی گئی ہیں۔



Tokyo Sky Tree

انگنائی اس کے چھری

عشق لغنی

کتب عشق کی تابندہ روایت کو سلام
عشق سارا کی آغوش بیت کو سلام
وہ جو اٹھتا ہے ستائش میں دل زندہ کی
کوچہ مرگ میں اس شور قیامت کو سلام
بیر کے بخشے ہوئے جہد و دستار پہ حیف
کرب انکار سے پائی ہوئی شہرت کو سلام
دل آئی ہے رہ حسن میں سجدہ کر کے
عشق پہ اس کفر کی تہمت کو سلام
میضہ اہل جنا تری روانی سے حذر
خامدہ خاک نظیماں تری طاقت کو سلام
عقل پٹی ہے جہاں محلوں میں، درباروں میں
عشق اس جہد کے سرمایہ وحشت کو سلام

نیم سحر

اگر کوئی خود اپنی دہشت سے بچنا چاہے
تو گویا ساری کائنات سے مکالمہ کرے
ستارہ ہو کہ چاند ہو کہ دل کا کوئی ٹھم ہو
کوئی تو کھل کے غم کی رات سے مکالمہ کرے
جواب میں وہی سکوت دائمی اگر
تو کیا کوئی غم حیات سے مکالمہ کرے
ضرور ہے کہ وہی کچھ اس سے ماورا بھی ہو
یہ کیا کہ صرف مکانات سے مکالمہ کرے
سے ساد سے عشق سے ہانہ پانہ کا کہنا
جو وہ مری بھی حیات سے مکالمہ کرے
سناکی دے اسے بھی میری دھڑکنوں کی گتہ
کبھی تو وہ بھی چاند رات سے مکالمہ کرے
نیم بھی بیجب شخص ہے سکون کے لئے
کبھی فاء کبھی اثبات سے مکالمہ کرے

بیس باغی

بیت کا جہاں سکے چلے ہے
وہاں کب دلی نفرت کی گتے ہے
کسی کا گھر کسی کا دل بٹے ہے
مگر پھر بھی نہ تار کی گتے ہے
پتے میں وہ خاک کوئے جاناں
اٹھا کر اپنے چہرے پہ لٹے ہے
ہے خون محنت کشوں کے دلی گتے جس میں
وہی ارض چمن پھولے چلے ہے
مرے ہمراہ ان کا ہر گتہ
بہت سے شہر والوں کو کھلے ہے
مصیبت کیسی بھی کیوں ہو نہ یاد
خدا کو یاد کرنے سے گتے ہے
طلوع ہوتا ہے جب ماہ محبت
جفاو جور کا سورج ڈھلے ہے
کوئی بتلائے کیوں صبح رقیقوا
محبت کرنے والوں سے چلے ہے
وہ کیا باغباں ہے، اس کو باغی
تجسم لالہ و گل کا کھلے ہے



پکا کام



”بھئی ہر چیز اپنے ساتھ لائے گی۔“
”تجھے یہ سب باتیں کس نے بتائیں۔“
ابا کا منہ برف کی ڈل میں ڈھلنے لگا تھا۔
”امیر نے بتائیں اور کس نے بتائیں؟ ویسے ابا میں نے بھی اس پر بڑا رعب ڈالا، وہ ہے کہ میرے کئی پلاٹ اور فلیٹ ہیں پر اماں اور ابا یہ گھر پھوڑنے کے لئے تیار نہیں دوتے، کہتے ہیں کہ ہمارا پانا مغلطہ ہے اور پرانے لوگ ان کے تئیں ساتھ مرنا جینا ہے۔“

”معلوم ہے اماں اس مضموم لڑکی نے کیا جواب دیا؟“
”کیا جواب دیا؟“ اماں کی آواز میں شوٹی اور خوشی پناں تھی۔
”اس نے کہا کہ آفتاب میں نے تم سے محبت کی ہے، تمہاری جائیداد اور دولت سے نہیں، بس مجھے تمہارا پیارا اور تحفظ چاہئے۔ اس کے سوا کچھ نہیں۔“
”ابے گھامز! اگر تو یہ سب باتیں پہلے ہی بتا دیتا تو ہم تجھے تار سے شادی کرنے پر مجبور تو نہ کرتے۔“
”ابا نے مجھ سے کیا کہنا؟“
”خیر جانے دے، اب یہ تار شتہ لے کر کرب جاتا ہے؟“

”ارے اس سے کیا پوچھ رہے ہو، میں بتاتی ہوں، نیک کام میں رہ کر کبھی؟ بس آج ہی بیٹے ملتے ہیں، اماں خوشیوں کے جسم لے میں بیٹھی بیٹھیں بڑھاتی رہیں اور باتیں کرتی رہیں۔“ ہاں یہ دہائی نہ بات آخر جو روکس کی ہو، ابا مزید بڑے جوش ہو گئے۔ ”اس شخص کی ہوں، اور ہونے کے بدن سے کفن اتار لے، تم بھی مجھ سے بنا، جھیز کے بیاد کے نہیں لائے تھے، میرے اماں اباں نے جی کو اور اس کرنے کے لئے زمیندار سے قرض لیا تھا، اور قرض لینے کی ترکیب بھی تم نے ہی بتائی تھی، جنجولی نہیں ہوں میں، سب یاد ہے۔“

”اروی رشید، شہم! یہ موقع خوشی کا ہے نہ کہ شوہر کے سب نکالنے کا اور ہاں! آخر تو نے کفن کا ملہ نہ دے ہی دیا۔“
”وہ تو میں نے یوں ہی کہہ دیا، ہر بات ول پر کیوں لیتے ہو، چلو اٹھو اب چلنے کی تیاری کرو۔“
”اماں کہاں جانے کا پروگرام ہے؟“

”گناہ تو آگئی۔۔۔؟“
”ہاں اماں آج ہماری سس نہیں آئیں، اس لئے کا س ہی نہیں ہوئی۔“
”شکو! تیرے بھیمانے تیرے لئے کماؤ پوت بھانجی! سونڈلی ہے۔“
”اماں کماؤ پوت نہیں کماؤ پوتی کب، مذکر منہ نہ کا خیال رکھا کرو۔“
”اسے کچھ بھی کہہ لے، بس اب ہمارے ہاں پھرنے والے ہیں۔ اپنے ساتھ فلیٹ بھی لاری ہے۔ آج تین رشتہ لے کر جا رہے ہیں، بس تو جا کر جلدی سے تیار ہو جا۔“

”اماں! کون سے کپڑے پہنوں؟“
”اروی وہ لال زردوزی والا جوڑا پہن لے اور زردوزی پہن لے، جو تیری

اپنے اندر ایسا سمیٹا کہ وہ بصارت و دانش دونوں ہی سے محروم ہو گیا۔ اس وقت بھی اس کا خمیر روایہ تڑپا، جب اماں نے اپنا ڈھنڈا اور اس کے باپ نے اپنے سر سے سفید براق ہی ہٹا کر اس کے قدموں میں ڈال دی اور وہ دونوں راتے ہوئے بولے۔ ”بھئی! اپنی ضد چھوڑ دے، وہ ہماری ذات برباد کرے گی نہیں ہے اور اس کی سمبلی ہی تھوڑے ہمارے گھر کے حالات نہیں بدل سکتی گی۔ اب رہ گئی تیری محبت تو اس کی حیثیت اس وقت وہ دھ کے اباں کی طرح ہو جائے گی، جب تارا اپنے ساتھ بہت سا جھیز لائے گی۔ بیٹا! دنیا میں جو سب سے زیادہ طاقتور چیز ہے، وہ ہے دولت، پیدا اچھے اچھوں کا ایمان خرید لیتا ہے اور محبت کے دیوانوں کو پل بھر میں پھینکا پھوڑ کر دیتا ہے۔“ ابا نے اس کے سر پر ہاتھ رکھ دیا اور اس کے قدموں سے اپنی لٹی لٹا کر سر پر جمالی اور ہولے سے بولے۔

”مان لے، لالا! میری بات“ اس نے زمین سے گلابی رنگ کا گلجھا سا ڈاؤنڈ اٹھایا اور اماں کی طرف بڑھادیا۔
”دیکھ رتے! بڑوں کا کہا مانا کرتے ہیں۔ تارا اپنے ساتھ بے حد قیمتی چیز لائے گی۔ سارا سامان، یعنی کا ہوگا اور ہماری غربت امیری میں بدل جائے گی۔“

”اماں آخر میں کیوں قربانی کا بکرا بنوں؟ جب کہ وہ سارا دستہ میرے سامنے ہے۔ میں امیر سے شادی کا بندہ کر چکا ہوں اور پھر میں بے روزگار بھی ہوں، امیر کی نوکری چکی ہے اور ایک فلیٹ بھی اس کے نام ہے۔ شادی کے بعد ہم اس کو لے کر گھر سے نکل کر فلیٹ میں آ جائیں گے اور ہاں جھیز کا معاملہ تو

آفتاب کے ہاتھ میں ماچس ہے اور وہ صبح سے تقریباً تمام تینیاں پھونک چکا ہے۔ ایسا سے ایک ٹیل نکال کر جاتا ہے اور پھر بھڑکتے ہوئے شعلے کو رقص کے میدان میں ڈال دیتا ہے، شعلہ خوب تھرکتا ہے، ناچتا ہے اور ادائے بے نیازی سے لہراتا ہے، لہجہ بھر میں نہ حال ہو کر زمین پر گر جاتا ہے اور ہم تو زدنیا ہے۔ دوسری، تیسری، چوتھی، اسی انداز میں آفتاب پورنی ماچس ختم کر دیتا ہے۔ اس کھیل نے اسے ولی مسکین فراہم کر دئی ہے۔ اسے یوں محسوس ہو رہا ہے جیسے شکاری دام سے چھوٹ گیا ہو اور اس کی آنکھوں میں جلنے والی آگ ایک دم بجھ گئی ہے اور اب اس کے اطراف میں راکھی راکھی ہے۔

آگ کا کھیل سب دس نے شروع کیا تھا تو نہ جاننے کیوں اس کے ہاتھ تھر تھرائے تھے اور دل انجانے ہوسوں میں ڈوبنے لگا تھا۔ اس نے کانپتے ہاتھوں سے تیلی ہٹائی اور یہ دیکھے بغیر کہ تیر نشانے پر بیٹھا ہے کہ نہیں اور پرے ہٹا چلا گیا اور سن سن وزنی ہیروں کے ساتھ برآمدتے میں داخل ہوا اور اپنے آپ کو بان کے جھولا پٹک پر گر لیا۔ تھوڑی دیر بعد جب اس کی تیز تیز چلنے والی سانس قابو میں آگئیں اور اسے یقین ہو گیا کہ اتنی دیر میں کام ہو چکا ہوگا اور ایندھن نے راکھی کی شکل اختیار کر لی ہوگی، جب اس نے سکھ کا سانس لیا۔

اس خاک سے بہت سی خوشیوں اور امیدوں کا جنم ہوا ہے اور اب وہ ہواؤں میں اڑ رہا ہے، پورا منظر بدل چکا ہے، ماحول خوشگوار ہو گیا ہے۔ اس کی خال کی نازک اندام بنی تارہ ڈھیر سارے جھیز کے ساتھ اس کی زندگی میں شامل ہو گئی ہے۔ یہ شادی تو دو تین سال قبل ہی ہو جاتی لیکن محبت و طبع کے حال نے اسے

لائے گی، لیکن اس نے صاف لفظوں میں کہہ دیا تھا کہ وہ سارے گھر کا کام کا ہرگز نہیں کرے گی، نہ ہی وہ سب کے کپڑے دھوئے گی۔ بس ان ہی اختلافات کی وجہ سے بات بڑھتی چلی گئی۔ آج وہ ناشتے کے بعد باہر جانے کی بجائے صحن کے ایک کونے میں بیٹھ گیا تھا اور کولے سے آزی ترچی لکیریں کھینچ رہا تھا۔ اسے اداس دیکھ کر اماں اس کے پاس آ کر بیٹھ گئیں۔

”ارے لالا! کائیں کو پریشان بیٹھا ہے؟“
”اماں! تمہیں نہیں معلوم حالات کیا چل رہے ہیں، اس مزہ دار نے میرے کو پھنسا کر رکھ دیا ہے۔“

”جانتی ہوں بیٹا! میرا تو اس ہی دن ہاتھ ٹھنکا تھا، جب اس کی ماں نے کہا تھا کہ ایک بات میں صاف جاتے دیتی ہوں کہ اس کی تنخواہ پر آپ لوگ ہرگز حق نہیں جھائیں گے، چونکہ میں ہوں بیوہ عورت، اس کی تنخواہ اور اس کے باپ کی پنشن کی رقم سے ہی ہمارا گزارہ ہوتا ہے۔ جب اچھا وقت تھا، اس وقت ہم نے اپنے بچوں کے لئے بہت کچھ کر دیا تھا۔ اور رہا بیٹا وہ ابھی زیر تعلیم ہے۔ سچی بات ہے آفتاب مجھے تو اس کلومی کی باتیں اندر سے چاٹ گئی تھیں۔ ماں کے بیوہ ہونے کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ وہ شادی کے بعد بھی اپنی بیٹی کی کمانی کھائے اور اب تو وہ بھی کمانے لگا ہے۔ پر بیٹی کی تنخواہ سے دل نہیں بھرا اس کا اور بیٹی کی پیدائش کے بعد تو ساری کھیل بگڑ گیا۔ حالانکہ میں نے اور تیرے باپ نے اس سے کہا تھا کہ بیٹی کی دیکھ بھال ہم کر لیں گی تو نوکری مت چھوڑ۔ پر وہ نہ مانی، گیس، بجلی، کابل، ناشتے کا خرچ اٹھالیا کرتی تھی، تیرے ابا کو وہ اونچوں کے بلے پیسے بھی دے دیتی تھی لیکن اس کی نوکری کے بعد تو اس سے بھگا گئے۔“

”اماں! بس اب تو چھٹکارا پانے کی ترکیب سوچو۔“
”کون سی ترکیب اماں؟“

”اسی ترکیب ہے کہ نہ بیٹنگ لگے اور نہ پچھلری اور رنگ آئے چمکا۔“
”بس اماں! بیٹی تو میں چاہتا ہوں! اس سالی نے پچاس ہزار کا مہر رکھ کر مجھے بے بس کر دیا ہے۔“

”آفتاب! تو میری بات کرے ہے، اس بد ذات نے تو تجھے عدالت میں کھینچے کا فیصلہ کر لیا ہے۔ جانے سے ایک دن پہلے کہہ رہی تھی کہ اب اگر آفتاب نے مجھ پر ہاتھ اٹھایا، یا میری اجازت کے بغیر کوئی زیور چھو تو اس بار میں نہیں، میرا دیکھ بات کرے گا اور یہ فلینٹ بھی بہت جلد عدالت کے ذریعے خالی کرالوں گی۔“

”آفتاب تو نے تو مار پیٹ کر اسے اپنا دشمن بنا لیا۔“
”اماں! رات نہیں تو کیا کرتا، میں نے تو شادی ہی اس کی کمانی اور فلینٹ کے لئے کی تھی، مگر کم نقل و حرکت لانا مجھ سے کبھی کہہ کر ہی کرے۔ میرے پیسوں پر آسرا ختم کر داور مجھے لالچی اور دھوکے باز بھی کہنا شروع کر دیا تھا۔“

(جاری ہے)

ہمارے گھر آجائے گی تا تب سب ٹھیک ہو جائے گا۔“
”ارے بھولے بادشاہ! کیوں گھبراتا ہے۔ ناگ اپنا سکا صدیوں بعد نکالتا ہے اور ابھی تو صدی شروع ہی نہیں ہوئی، جب وہ اپنی ہوگی تو سکا بھی اپنا ہوا۔۔۔ میرا مطلب ہے اس کا سب کچھ اپنا ہی ہوگا۔“

”ابا جہاں ننگے والی بات دل کو بڑی اچھی لگی۔“ آفتاب نے ہنستے ہوئے کہا۔

”ارے! تم لوگوں نے کیا سکا سکا لگایا ہوا ہے۔ تم باپ بیٹے نے بڑی بڑی چھوڑیاں تو چھوڑ دی ہیں پر اب نہاؤ گے کیسے؟“

”اری زہرا! تو کیوں لڑکھرتی ہے، پیر صاحب کی دعا سے سب ٹھیک ہو جائے گا۔ ہم باپ بیٹے کی گولیاں نہیں کھلی ہیں۔“

سارا راستہ باتیں کرتے کرتے گزر گئیں، جس وقت وہ لوگ گھر پہنچے رات بہت گہری ہو گئی تھی۔ دوسرے دن کے سورج کے طلوع ہونے کے ساتھ ہی اماں نے

اس خاک سے بہت سی خوشیوں اور
امیدوں کا جنم ہوا ہے اور اب وہ ہواؤں
میں اڑ رہا ہے، پورا منظر بدل چکا ہے،
ماحول خوشگوار ہو گیا ہے۔ اس کی خالہ کی
نازک اندام بیٹی تارہ ڈھیر سارے چیز کے
ساتھ اس کی زندگی میں شامل ہو گئی ہے۔

شادی کی تیاریاں شروع کر دیں۔ کئی ہفتوں خریداری کا سلسلہ جاری رہا۔ اسی دوران شادی کی تاریخ بھی طے ہو گئی، دن بہت تیزی سے گزرتے چلے گئے اور شادی کا دن آ گیا۔

شادی کو بمشکل ایک ماہی گزارا تھا کہ اس دوران سسرال والوں کو امبر سے بہت سی شکایتیں پیدا ہو گئیں۔ بہت جلد آفتاب بھی گھر والوں کی شکایتوں میں برابر کا شریک ہو گیا۔ اسی طرح لڑائی، جھگڑوں، حسد، جلن اور نفرتوں کے ساتھ ایک سال بیت گیا اور اس عرصے میں وہیں ایک بچی کے ماں باپ بھی بن گئے۔ امبر زیادہ دن تک مخالف پارٹی کا مقابلہ نہ کر سکی اور نیکے سدھار گئی۔

امبر کے جانے کے بعد سب سے زیادہ ٹھنڈے خوش تھی، چونکہ اب امبر کے کمرے پر اس کا مکمل کنٹرول تھا، وہ امبر کے تین کپڑے پہن کر گھنٹوں سٹکارا دان کے سامنے بیٹھی میک اپ کیا کرتی، البتہ آفتاب اس صورتحال سے بے حد پریشان تھا، اسے امید تھی جیسا وہ اور اس کے گھر والے کہیں گی، وہ حکم بجا

خالہ نے وہی سے بھیجا تھا۔ اچھا ہے ذرا عیب پڑے گا! اماں نے وید سے نچا کر کہا۔

”اماں میں ٹھیک دو گھنٹے بعد نکلیں لے آؤں گا۔“ آفتاب باؤں میں کنگھی کرتا ہوا باہر نکلا گیا۔

”اماں! جب بھیا کی شادی ہو جائے گی، تو میں زیادہ تر ان کے ہی کمرے میں رہا کروں گی۔ بھیا بھی کام کیا کریں گی اور میں فوم کے گدے پر خوب اوت لگاؤں گی، اچھٹوں گی، کودوں گی اور سٹکارا دان کے سامنے کھڑے ہو کر بال سنواروں گی، ہفتوں پر لابی لگاؤں گی۔ ایمان سے ہمارے گھر تو کوئی بھی اچھا سا نہ نہیں ہے، ہوائے نوازا اور بان کے پتنگوں کے علاوہ ایک چھوٹا سا آئینہ ہے، وہ بھی رنگ آؤ۔“

”بس اب لڑکی کیا بات؟ وہ کتنی روتی ہے، تھوڑے ہی دن میں ہمارے گھر بڑھیا سے بڑھیا سا مان آ جائے گا، اماں نے اسے تسلی دی اور خود بیکے آسانی رنگ کا جوڑا لے کر کپڑی میں چلی گئیں۔ تھوڑا سا وقت تیزی سے گزر گیا اور آفتاب نکلیں لے کر آ گیا۔

”ہائے! آج نکلیں میں جاؤں گے۔“ ٹھنڈے خوش ہوئی، دوئی ہوئی۔ آخر کو بھائی کا رشتہ لے کر جا رہی ہے، نکلیں میں نہ جائے گی تو کیا بسوں میں دھکے کھاتے، دوئے سدھیا نے پہنچیں گے۔“ اماں نے اخلا کر کہا۔ تقریباً نصب کھینٹے ہیں، سب امبر کے گھر پہنچ گئے۔

امبر اور آفتاب کے گھر والوں میں پہلے رہی اور پھر تیسری ٹھنڈی ہوئی، اس کے بعد چائے اور پھر کھانے کا دور چلا۔ کھانے سے فراغت کے بعد وہ ابھر اُدھر کی باتیں کر رہے تھے کہ سین اسی وقت زوردار بارن کی آوازیں آتی شروع ہو گئیں۔

”شاید ذرا میور گاڑی لے آیا ہے۔“ آفتاب تیزی سے باہر کی طرف لپکا۔ اماں ابا اور ٹھنڈے بھی اودھائی کھات کے بعد باہر آ گئیں۔ گاڑی نے دو چار منٹ کا حق مفرطے کیا، وہ گا کر ابا بھیکے، یاد آفتاب تو نے گاڑی اور ذرا میور کا بہت اچھا کھیل کھیا، ایمان سے مزہ آ گیا اور یہ ذرا میور کون بنا ہے؟ اب ذرا پیچھے تو منڈی کھو۔“

”ارے تو قصائی تو؟“
”چاچا! مجھے تو آفتاب بھائی نے جس طرہ سے کہا، میں نے اسی طرہ سے کر ڈالا۔“
”ارے یہ گاڑی؟“

”چاچا! گاڑی تو بونے کے ورکشاپ سے اٹھائی ہے؟“
”تو! تو کھلتے ڈرکائیں کو رہا ہے! جو کیا تو نے اچھا کیا کیا۔“

”اماں! کیا سوچ رہی ہو، کیا لڑکی پسند نہیں آئی۔“
”نہیں رہے، ایسی بات نہیں ہی لڑکی تو چاندنی ہے، گھر والے بھی اچھے ہیں، پر اس کی ماں کی شرط۔“

”مجھ گیا اماں سچو کیا، بات تو مجھے بھی ان کی یہ اچھی نہیں لگی تھی لیکن اماں امبر

چند یادگار ثقافتی و سماجی تقریبات اور دلکش منظر نامہ



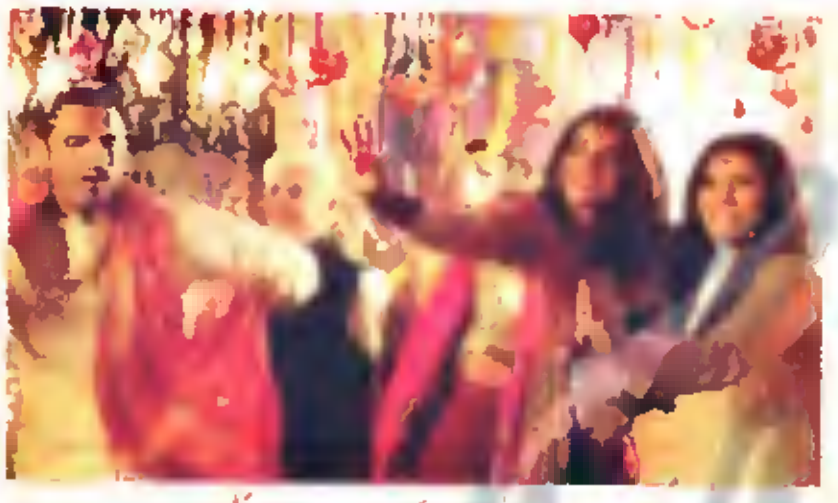
بھٹ شاہ میلہ میں سندھی ثقافت اور قدیم گوٹھوں کی نمائش

بھٹ شاہ (بالا) میں حضرت شاہ عبداللطیف بھٹائی کے 273 ویں سالانہ عرس کے موقع پر قائم کئے گئے ثقافتی گوٹھ عوام کی بھرپور دلچسپی کا مرکز بن گئے۔ جہاں سندھ کے لوگ فنکاروں نے مخصوص لباس میں علاقائی سطح کے رقص اور دھمال ڈال کر شائقین کی توجہ حاصل کی۔ خواتین اور لڑکیوں نے قدیم روایتی مناظر پیش کئے۔ وادی مہراں کی پانچ ہزار سالہ قدیم تہذیب اور سماجی سرگرمیوں پر مبنی ان گوٹھوں میں قدیم سندھی تہذیب و تمدن اور ثقافت کو اجاگر کیا گیا۔ اس موقع پر ذہنی شہسوار پربازوں نے گوٹھوں کی نمائش کرنے والوں میں انعامات و اسناد تقسیم کیں۔



امریکہ میں پہلا پاکستانی فلم فیسٹیول

اتحاد متحدہ کے بینڈ کوارٹر میں پاکستانی فلم فیسٹیول منعقد کیا گیا جس کی استقبال تقریب میں پاکستانی فنکاروں اور دوستوں کی بڑی تعداد نے شرکت کی۔ اس موقع پر ٹیمرنگی، فنکاروں اور پاکستانی کمیونٹی کے افراد بھی موجود تھے۔ اقوام متحدہ کے ڈپٹی سیکریٹری جنرل جان اٹلیا سن، ان خصوصی تھے۔ اس تقریب میں عبا ترمز، امیر خان، جرجیس سیجا، نیل قریشی، اجاست روف، ایس حسین، شہر بارمنور، حاسم، رضا، طوبی صدیقی، مہرین جہان نے شرکت کی جبکہ اقوام متحدہ میں پاکستانی سفیر خیر محمد خیر اور جی نے سینئر اداکارہ سیدہ خانہ کو خراج تحسین پیش کیا۔



دوبارہ پھر سے، مہرین جہان کی رومانوی فلم کا پری میئر شو مقامی سینما میں ٹیلی ویژن اور فلم انڈسٹری کے ساتھ ساتھ باہمی ثقافتی شخصیات کا ہجوم دیکھا گیا۔ مہرین سے لوگ بڑی محبت کرتے ہیں کیونکہ اس کا کام چھوٹی اسکرین پر یہ بڑی بڑی پروگراموں میں قابل ذکر ٹھہرتا ہے۔ رام چند پاکستانی بھی ایسی ہی سماجی فلم تھی جسے سرحدوں کی دونوں جانب سراہا گیا۔ اس بارہ روزہ انوی فلم نے کرشمہ بیٹوں کا خراج تحسین حاصل کرنے آئیں اور فلم کو میاں دتی۔ یہ کہانی نوجوان لڑکی کی ہے جس پر شاہانہ کی ذمہ داریاں اور کام کے حوالے سے دباؤ پڑتا ہے۔ ہرگز رشتوں کے ٹانے ہانے کبھی اچھے تو کبھی سلختے ہیں۔ ڈرامہ دورت فلم ہے پری میئر شو میں اس کا اندازہ ہو گیا۔ ایک عرصے کے بعد اچھی روہ انوی فلم آئی ہے جسے دیکھنا ہوتا ہے۔



9 ویں عالمی اردو کانفرنس، آئرس کونسل کراچی کی پرشکوہ تقریب

کراچی آئرس کونسل کی (9 ویں عالمی اردو کانفرنس) یادگار تقریب رہی۔ بہت سے ادیب جو پڑھتی ممالک سے آنے والے تھے انہیں آپت میں ملنے کی فرصت مل گئی۔ اس سال کا سلسلہ جاری رہا اور کراچی کے ادیبوں کے لیے ایک پرشکوہ تقریب بن گئی۔ اس سے قبل اس کے بعد منعقد ہوئی۔ مجلس صدارت کے اراکین میں مشتاق احمد بونٹی، زہرا زنگو، اسد محمد خان، پروفیسر سحر انصاری، ڈاکٹر بی بی زہرا، قاسم، اللہ بخش، انیس، رحمن، رضوان عابدی، حسینہ صہب، انور الہدیٰ شاہ، زاہد حنا، انجمیدہ ریاض، انجمیدہ حسین اور ڈاکٹر آصف اسم فرنی شامل تھے۔ شاندار مقالات، لٹری نمونیت کے سوالات اور شاعری، انشائیہ، ناول، تنقید اور تحقیق کے حوالے سے دلچسپ آراء، سننے کے لئے شہر بھر کے ادیب، شعراء، سماجی شخصیات اور طلباء، طالبات کی بڑی تعداد نے شرکت کی۔ یہ عالمی کانفرنس ادب اور زبان کی تہذیب سے لیا گیا ہے۔ شہسوار پربازوں نے اس کی زبردستی دینی ہے۔

مقامی موبائل کمپنی اور ہم برائینڈل کو ٹیورویک شاندار فیشن شو

اس فیشن شو کے دوسرے روز آئیڈیل ڈیزائنرز میں ارسلان اقبال، انیس ملک، چارکول، شازیہ کیانی، ارم خان، حنا بٹ، Chinyere اور شیب نواز شامل تھے۔ ریپ پراس وقت اور بھی گہما گہمی نظر آئی جب ٹی وی کے ستارے منظر نامہ پر آئے۔ ارسلان نے وہلبا کی شہوانی کا مختلف انداز و شائیں کرایا جسے نامور اداکار محبت مرزا اپن کر آئے۔ انیس ملک نے عروسی جوڑے کو پہنایا اور انہوں نے سونے کی حجابات کا استعمال ملبوسات کی ڈیزائننگ میں کیا۔ خوبصورت زیورات کے ساتھ ایسہ کیانی اس شاندار جوڑے کو پہن کر ریپ پر ہاک کر آئیں۔ چارکول کا سوٹ پہننا معروف اداکار اور ماہل نما عرفانی کے جیسے میں آیا۔ جبکہ ڈیزائنرز شازیہ کیانی کا عروسی جوڑا انصافی نے بلا سے ناز سے پہنا شازیہ کیانی نے فیشن مشعل رشمار کے نام سے حجابات کرائی گئی۔ ڈیزائنرز ارم خان کا تخلیق کردہ جوڑا گلوکارہ آئمہ بیگ اور اداکارہ مہا بھارت کے جیسے میں آیا یہ شاندار عروسی جوڑے تھے بہت بھاری کا مدار لیتے رہا ایتی سرخ رنگ میں ان دونوں آئینوں پر بچے بھی بہت۔ اس فیشن کا عنوان ذاب زادی تھا۔ Chinyere نے حسن جاناں کے عنوان سے برائینڈل فیشن پیش کی۔ حنا بٹ نے اپنے انتخاب کو لائی ٹیکم کا ٹائل یا تھا۔ مغلیہ عہد کے ملبوسات سے سل کھاتا یہ فیشن بہت پسند کیا گیا۔ شیب نواز نے مون لائٹ کے عنوان سے اپنا انتخاب ادا کیا اور جاناں ملک اور بخاری، انشان خالد بٹ اور مہرانا کوزیب نے کئے کا شاندار موقع دیا۔ پوری تقریب میں ٹی وی کے ستارے بچائے رہے فیشن اور گھمست بھر پور اس تقریب کو گزشتہ برس کی خوبصورت تقریب کہا جا سکتا ہے۔





آباد خرابہ (شعری مجموعہ)

شاعرہ: کشور ناہید

صفحات: 112

ناشر: سنگ میل پبلی کیشنز لاہور

محترمہ کشور ناہید صاحبہ بڑے اچھے شعر لکھنے والی خاتون ہیں لیکن ہوا کچھ یوں کہ شاعرہ کی سنانی تحریکوں سے وابستگی نے ان کی شاندار حیثیت کو پس پشت ڈال دیا۔ گوکہ کے کلام کا وسیع تر حصہ روانوی اسلوب کی ترجمانی کرتا ہے۔ تاہم انہیں سمجھنے کی تنگ دور جاری ہے۔ زیر تبصرہ تصنیف میں درد مندی کے ساتھ قوی معامات، حادثات اور تجرباتی سیاست کو بیان کیا گیا ہے۔ آپ ہی بتائیے کہ کیا تخلیق کار اپنے ارد گرد کی دنیا کے مسائل اور تکالیف سے چھپ کر محض ذاتی تسکین کے لئے اپنی جملہ صلاحیتیں بروئے کار لاسکتا ہے۔ اسی لئے کشور ناہید کی شاعری میں ہمیں لیاری، بلوچستان، سرحدی تازموں اور خود کش بمباروں کی داستانیں بھی سنانی دیتی ہیں اور وہ روایت سے بہت کرزندہ شاعری کرتی ہیں۔ اگر آپ اسے سیاسی شاعری کہیں تو بھی یہ شاعرہ کا مکمل تعارف نہیں ہے۔ بعض نظمیں مثلاً زندگی، سر مرغ گرفتار اور نیند ڈولس معاشرے کی بعض نولے کے مترادف ہیں۔ کتاب عدنی سے مرتب اور شاندار کاغذ پر طبع ہوئی ہے۔ بلاشبہ اسے سال رواں کی بہترین اشاعت کہہ سکتے ہیں۔

بے خودی

ہدایت کار: نامی رضا

کاسٹ: نور حسن، سارہ خان، ہلی زبیری، فضیلہ قاضی

ہماری زندگیوں میں کئی ایسے رشتے ہوتے ہیں جن کی موجودگی اسے کافی حسین بنا دیتی ہے جن میں سے ایک اہم رشتہ دوستوں کا ہے مگر کیا ایک لڑکا اور ایک لڑکی بیٹھ کر دوست بن کے رہ سکتے ہیں؟ اسی سوال کا جواب دینے کے لئے پیش خدمت ہے۔ آر۔ دائی ڈیجیٹل کابینا ڈرامہ سیریل بے خودی۔ سہ ماہی کی یہ کہانی انسانی زندگی کے گہکھوتوں ہے جو اپنے والد کی وفات کے بعد اپنی والدہ کے ہمراہ اپنے رشتہ داروں کے ساتھ رہنے لگتی ہے جہاں فضا، خاصی پرسکون زندگی بسر کرتی ہے۔ کزن سعد کی شکل میں اسے ایک بہترین دوست مل جاتا ہے مگر سعد فضا کی جانب ایک دوست اور کزن بننے نہیں زیادہ جذبات رکھتا ہے۔ فضا کی عمر سے کافی بڑے بعد سعد کے جذبات دیوانگی کی شکل اختیار کر لیتے ہیں جو کہانی کو ایک نیا موڑ دیتے ہیں۔ جاندار کہانی اور باصلاحیت اداکاروں کا یہ حسین امتزاج یقیناً آپ کے ہاں میں گھر کرنے میں کامیاب رہے گا۔ ہر جمعرات 9 بجے بے خودی دیکھنا نہ بھولے۔



XXX Return of Xander Cage

ہدایت کار: ڈی۔ جے۔ کرسٹیو

کاسٹ: دن ڈیسل، نینا ڈورنونی، جاسٹین ایل جیکسن، اوپکا پڈوکون

ہالی ووڈ کی اس نئی فلم کا انتظار ختم ہونے کو ہے یہ بلاک بسٹرز فریڈرک XXX کا تیسرا حصہ یعنی سیکول ہے۔ یہ کہانی ہے ایک ایسے ایتھلیٹ کی جو سرکاری طور پر پیشہ در سراغ رساں بن جاتا ہے اور ایک وقت آتا ہے کہ خود ساختہ جلاوطنی اختیار کر کے نیکی اور ہدی کے ہتھیاروں کا سراغ لگاتا ہے۔ اس دوران اس کا سابقہ خطرناک جرائم پیشہ افراد سے پڑتا ہے۔ یہ فلم اپنی جدید تکنیک، سینما ٹوگرافی، کیمرہ ورک اور اسٹیشن کی عمدہ پرفارمنس سے لیس ہے۔ ہتھیاروں کی اس جنگ میں ایکشن کے ساتھ ساتھ وہاں پر درسا نظر بھی دل موہ لیتے ہیں۔ اس فلم میں اداکارہ اوپکا پڈوکون کی اداکاری بھی اپنی جگہ بے پناہ کشش رکھتی ہے۔ توقع ہے کہ پاکستانی فلم بینوں کو نئے سال کا یہ تحفہ خوب بھائے گا۔

منٹو... کے شاہکار افسانے

مصنف: معادت حسن منٹو

صفحات: 390

ناشر: بک کارز شوروہ، جہلم پاکستان

آپ نے منٹو کو پڑھا ہوگا، نئی نسل نے اس کے نام پر بننے والی فلمیں اور ٹی وی سیریل دیکھے ہوں گے مگر اس کے روشن فراخ ماتھے، چمکیں استہزائیہ مسکراہٹ اور شعلے کی طرح جھڑکتے ہوئے دل کی دھڑکن کو شاید ہی محسوس کیا ہو۔ جس کے افسانے زندگی کی تصویر دکھاتے ہیں مگر جیتے جی اس منٹو کو ان افسانوں سے اتنا کبھی معاشرہ مت مل پاتا کہ وہ عبرت کی زندگی سے نجات حاصل کر لیتا۔ اسی لئے تو اس کا لہجہ تلخ رہتا تھا، انداز بیان بھی ایسا کیسا کہ خاردار الفاظ تھکتی شدہ پارے بن گئے۔ برصغیر کے اس عظیم افسانہ نگار کے نادر و نایاب شاہکار افسانوں کا مجموعہ اس شاہکار اور ولی اللہ نے شائع کیا ہے۔ جس میں منٹو کا سماجی خاکہ، معروف ادیبوں کرشن چندر، ممتاز مفتی، غلام عباس، بشورش کاشمیری اور تر قہ العین حیدر کے تاثرات بھی شامل اشاعت کئے گئے ہیں۔ بے حد خوبصورت مجموعہ ہے۔ پہلی بار عمدہ طباعت اور الفاظ سے پاک تحریریں کو کتابی صورت دی گئی ہے۔ منٹو نے خود اپنے لئے کیا خوب کہا تھا "اگر آپ ان افسانوں کو برواشت نہیں کر سکتے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ زمانہ ناقابل برواشت ہے۔"

منٹو

کے شاہکار افسانے



پبلسٹھ حسن منٹو
رہبر لرشاہد

میرا کیا تصور تھا

ہدایت کار اور رائٹر: نوید قحطانوی

کاسٹ: زاہد خان، سونیا سیشل، عتیقہ، اوجہ، اسمیل اصغر

زمانہ کوئی بھی ہو، عورت ہمیشہ سے معاشرے کی ٹھوکھلی اور فرسودہ روایات کی ہیمنٹ چڑھتی آتی ہے۔ کہیں عبرت کے نام پر قتل، تو کہیں دن سٹک کی شادی۔ نوید قحطانوی نے ایسے ہی ایک اہم معاشرتی مسئلہ کو بڑی خوبصورتی سے کہانی کے رنگ میں ڈھالا ہے۔ یہ کہانی ایک ایسی لڑکی کی ہے جس کے والد قرض کے عوض اپنی ننھی پری کو کھیلنے کی عمر میں اپنے جمن کے بیٹے کے ساتھ شادی کے بندھن میں باندھ دیتے ہیں۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ گزرتا وقت شائستہ کی زندگی میں کیسے اتار چڑھاؤ لاتا ہے۔ کیا اس کی یہ قربانی اس کی زندگی میں "جو دھلا" کو برگر کئے گی؟ ایسے ہی دلچسپ سوالوں کا جواب آپ کو ہر ہفتہ اور اتوار 9 بجے نیو انٹرنیشنل پر مل سکے گا۔



میرا کیا تصور تھا
نویڈ قحطانوی

Drama

Chupan
Chupai



چھپن چھپائی

ہدایت کار: حسن علی

کاسٹ: احسن خان، نیلم منیر، سکینہ سمون، طلعت حسین اور جاوید شیخ

نو جوان کہانی کار اور ہدایت کار حسن علی کی یہ تخلیق پاکستانی سینما کے آفتاب پر چھانچانے کی خوبیوں سے مالا مال ہے۔ ایکشن، کامیڈی، ڈرامہ، سس اور گھریلو سطح یعنی تینوں شعبوں میں کمال کا درجہ رکھنے والی یہ فلم اپنے اداکاروں کے سبب تجارتی کامیابی بھی حاصل کر سکتی ہے۔ نیلی ویرن کے اداکاروں کے ساتھ ساتھ طلعت حسین اور جاوید شیخ جیسے کامیاب اور سینئر اداکاروں کی موجودگی یعنی کامیابی کی سنگ میل ہو سکتی ہے۔ یہ کہانی ایک ایسے نو جوان کی ہے جو پیسہ، کامیابی اور شہرت بیک وقت تینوں کا خواہاں ہے اور تمام کی دنیا کا اسیر ہو جاتا ہے تاہم اپنی حماقتوں کے سبب پریشانیوں میں مبتلا رہتا ہے۔ احسن خان کا یہ کردار ان کی ہمہ صفتی کا شاندار نمونہ ہے۔ یہ فلم ایک بار تو دیکھی جانی سکتی ہے۔



سارہ خان

دلو



22 جنوری

ستاروں کے محفل

اس محفل میں ستاروں کے بارے میں سب سے زیادہ دلچسپ اور دلچھاپا ماحول پیدا کرنے کی کوشش کی جائے گی۔

22 جنوری 2016ء

برج جوزا



اس سال انتظامی صلاحیتوں میں اضافہ ہوگا۔ آپ کو اپنے کاموں میں بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔ آپ کو اپنے کاموں میں بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔ آپ کو اپنے کاموں میں بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔

24 جنوری 2016ء

برج میزان



اس سال آپ کو بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔ آپ کو اپنے کاموں میں بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔ آپ کو اپنے کاموں میں بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔

21 مارچ 2016ء

برج حمل



اس سال آپ کو بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔ آپ کو اپنے کاموں میں بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔ آپ کو اپنے کاموں میں بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔

24 اگست 2016ء

برج سنبلہ



اس سال آپ کو بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔ آپ کو اپنے کاموں میں بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔ آپ کو اپنے کاموں میں بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔

24 اگست 2016ء

برج سنبلہ



اس سال آپ کو بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔ آپ کو اپنے کاموں میں بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔ آپ کو اپنے کاموں میں بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔

24 اگست 2016ء

برج سنبلہ



اس سال آپ کو بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔ آپ کو اپنے کاموں میں بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔ آپ کو اپنے کاموں میں بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔

22 اگست 2016ء

برج قوس



اس سال آپ کو بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔ آپ کو اپنے کاموں میں بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔ آپ کو اپنے کاموں میں بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔

24 اگست 2016ء

برج سنبلہ



اس سال آپ کو بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔ آپ کو اپنے کاموں میں بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔ آپ کو اپنے کاموں میں بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔

24 اگست 2016ء

برج سنبلہ



اس سال آپ کو بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔ آپ کو اپنے کاموں میں بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔ آپ کو اپنے کاموں میں بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔

20 نومبر 2016ء

برج جدوت



اس سال آپ کو بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔ آپ کو اپنے کاموں میں بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔ آپ کو اپنے کاموں میں بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔

21 جنوری 2016ء

برج دلو



اس سال آپ کو بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔ آپ کو اپنے کاموں میں بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔ آپ کو اپنے کاموں میں بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔

22 نومبر 2016ء

برج جدوت



اس سال آپ کو بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔ آپ کو اپنے کاموں میں بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔ آپ کو اپنے کاموں میں بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔

پاک سوسائٹی پر موجود مشہور و معروف مصنفین

عُمیرہ احمد	صائمہ اکرام	عُشنا کوثر سردار	اشفاق احمد
نمرہ احمد	سعدیہ عابد	نبیلہ عزیز	نسیم حجازی
فرحت اشتیاق	عفت سحر طاہر	فائزہ افتخار	عنایت اللہ التمش
قُدسیہ بانو	تنزیلہ ریاض	نبیلہ ابراراجہ	ہاشم ندیم
نگہت سیما	فائزہ افتخار	آمنہ ریاض	ممتاز مفتی
نگہت عبد اللہ	سباس گل	عنیزہ سید	مستنصر حسین
رضیہ بٹ	زُخسانہ نگار عدنان	اقراء صغیر احمد	علیم الحق
رفعت سراج	اُمِ ہریم	نایاب جیلانی	ایم اے راحت

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود ماہانہ ڈائجسٹس

خواتین ڈائجسٹ، شعاع ڈائجسٹ، آنچل ڈائجسٹ، کرن ڈائجسٹ، پاکیزہ ڈائجسٹ،
حناء ڈائجسٹ، ردا ڈائجسٹ، حجاب ڈائجسٹ، سسپنس ڈائجسٹ، جاسوسی ڈائجسٹ،
سرگزشت ڈائجسٹ، نئے آفاق، سچی کہانیاں، ڈالڈا کا دسترخوان، مصالحہ میگزین

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی شارٹ کٹس

تمام مصنفین کے ناولز، ماہانہ ڈائجسٹ کی لسٹ، کڈز کارنر، عمران سیریز از مظہر کلیم ایم اے، عمران سیریز از ابنِ صفی،

جاسوسی دنیا از ابنِ صفی، ٹورنٹ ڈاؤنلوڈ کا طریقہ، آن لائن ریڈنگ کا طریقہ،

ہمیں وزٹ کرنے کے لئے ہمارا ویب ایڈریس براؤزر میں لکھیں یا گوگل میں پاک سوسائٹی تلاش کریں۔

اپنے دوست احباب اور فیملی کو ہماری ویب سائٹ کا بتا کر پاکستان کی آن لائن لائبریری کا ممبر بنائیں۔

اس خوبصورت ویب سائٹ کو چلانے کے لئے ہر ماہ کثیر سرمایہ درکار ہوتا ہے، اگر آپ مالی مدد کرنا چاہتے ہیں تو ہم سے فیس بک پر رابطہ کریں۔۔۔

Time to Knock out

Potato Chips



WWW.PAKSOCIETY.COM

